МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»

Технологический колледж

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора ТК ВСГУТУ
_____ В.В. Пойдонова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ТК ВСГУТУ
_____ С.Н.Сахаровский
«31» августа 2016 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины «Физическая культура» общеобразовательного цикла по специальности

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»
09.02.02 «Компьютерные сети»
09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»
20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»
19.02.10 «Технология продукции общественного питания»
23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»
13.02.07 «Электроснабжение (по отраслям)»
38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»

Улан-Удэ
2016 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5B9C523B9C357D0B6A96448D522A58E73C9ED99B
Владелец: Сизов Игорь Геннадьевич
Действителен: с 30.12.2021 до 30.03.2023

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Физическая культура» разработана в Технологическом колледже ВСГУТУ и является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ общеобразовательного цикла на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Составители:

_____ Карнакова В.В.

_____ Суходеева Т.А.

_____ Дашибальжирова О.Д.

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена на заседании ЦМК по общеобразовательным дисциплинам.
Протокол от «31» августа 2016 г.№ 1

Председатель ЦМК _____ Ким С.В.

Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления
Технологический колледж

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура».

## 1.Аннотация

***1.1 Краткая характеристика учебной дисциплины, её место в учебно-воспитательном процессе***

Дисциплина ОУД.04 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл учебного плана ППССЗ по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания», реализуется на 1-м году обучения (1 и 2 семестры) на базе основного общего образования.

Содержание дисциплины состоит из нескольких основныхразделов:Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков; Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры; Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни.

1***.2 Цели и задачи изучения дисциплины***

Целью дисциплины является формирование профильно-прикладной физкультурной компетентности, то есть овладение на теоретико-методологическом и практическом уровне прикладными знаниями, умениями и практическим опытом применения, конструирования и реализации физкультурной деятельности в поддержании и сохранении собственного здоровья, что позволит обеспечить возможность осуществления на должном профессиональном уровне работу в будущем.

Задачи дисциплины:

- **формирование** здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- **расширение двигательного опыта** с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
- **освоение системы знаний** о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- **приобретение навыков и умений** организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

***1.3 Ожидаемые результаты освоения 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 с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки физической культуры;
− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры;
− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностныеи гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
− 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;
− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, 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);
− 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 (ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, 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).

***3. Структура и содержание дисциплины***

*Структура дисциплины:*

19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

| *Вид учебной работы* | Объем часов |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка** | 175 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 117 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 58 |
| Промежуточная аттестация | ДЗ |

*Содержание дисциплины:*

1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков
2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.

***4. Список авторов рабочей программы.***

Карнакова В.В.,Суходеева Т.А.,Дашибальжирова О. Д.,Лубсанов Ч.Д.

Содержание


| | | |
|---|---|---|
| 1 | Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 7 |
| 2 | Распределение учебного времени учебной дисциплины | 12 |
| 3 | Тематический план учебной дисциплины | 13 |
| 4 | Самостоятельная работа студентов | 25 |
| 5 | Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | 26 |
| 6 | Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины | 28 |
| 7 | Форма и методика проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов | 30 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
## Физическая культура

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена поспециальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания».Программа разработанав соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре программыподготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина ОУД.04 Физическая культура входит в базовую часть общеобразовательного цикла.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1-м году обучения (в 1 и 2 семестрах). Общая трудоёмкость освоения составляет 175 часов.

Физическая культура является фундаментальной общеобразовательной дисциплиной со сложившимся устойчивым содержанием и общими требованиями к подготовке обучающихся. Реализация общих целей изучения физическая культура традиционно формируется в четырех направлениях – методическое (общее представление об идеях и методах физической культуры), интеллектуальное развитие, утилитарно-прагматическое направление (овладение необходимыми конкретными знаниями и умениями) и воспитательное воздействие.

Профилизация целей физкультурного образования отражается на выборе приоритетов в организации учебной деятельности обучающихся.

Учебная дисциплина "Физическая культура" включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематикутеоретического, практического и контрольного учебного материала: физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика); профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы: **теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; **практический** (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности)**,** обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; приобретение опыта практических занятий в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов

Предметные результаты, сформированные в итоге освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура», необходимы для освоения следующих дисциплин

учебного плана:

- ОУД.05ОБЖ,
- ОГСЭ.04 Физическая культура,

### *1.3 Цели и задачи изучения дисциплин – планируемые результаты обучения*

Целью дисциплины является формирование профильно-прикладной физкультурной компетентности, то есть овладение на теоретико-методологическом и практическом уровне прикладными знаниями, умениями и практическим опытом применения, конструирования и реализации физкультурной деятельности в поддержании и сохранении собственного здоровья, что позволит обеспечить возможность осуществления на должном профессиональном уровне работу в будущем.

Задачи дисциплины:

- **формирование** здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- **расширение двигательного опыта** с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
- **освоение системы знаний** о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- **приобретение навыков и умений** организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

**В результате освоения данной дисциплины обучающиеся должны:**

**знать**

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

**уметь**

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

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 с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки физической культуры;

− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры;

− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностныеи гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

− 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;

− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, 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);

− 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 (ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, 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).

***Характеристика основных видов учебной деятельности***

| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий) |
|---|---|
| Учебно-методические занятия | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.. Знание и применение методики активного отдыха для восстановления при физическом и умственном утомлении. Знание о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика); профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. |
| Учебно-тренировочные занятия | |

| | |
|---|---|
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).<br>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в длину с места.<br>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов и нормативов ГТО. |
| 2. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.<br>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.<br>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.<br>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).<br>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.<br>Знание правил безопасности и оказания первой помощи.<br>Сдача теста ГТО по лыжным гонкам. |
| 3. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.<br>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики |
| 4. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов.<br>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.<br>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.<br>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.<br>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.<br>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.<br>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |

| | |
|---|---|
| Виды спорта по выбору | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений. |
| 1. Ритмическая гимнастика | Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины, гантелями.<br>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий. |
| 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Знание и умение грамотно использовать современные методики атлетической гимнастики.<br>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.<br>Заполнение дневника самоконтроля |
| 3. Внеаудиторная самостоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.<br>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.<br>Соблюдение техники безопасности. |

## 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание раздела выполнено в виде выписки из УП. В таблице 1 представлена информация по каждой форме обучения о распределении общей трудоемкости обучения в часах по семестрам, видов и объемов учебной работы в часах (лекции (Л)), практические занятия (Пр), о распределении форм СРС – самостоятельной работы студентов, расчетно-графические работы (РГР), контрольные (КР) и другие работы), а также форм ПА – промежуточной аттестации студентов по дисциплине(экзамен (Э), дифференцированный зачет (ДЗ), зачет (З), другие формы контроля):

Таблица 1 – Распределение учебного времени дисциплины

| Форма обучения | Семестр и его продолжительность (нед.) | РАСПРЕДЕЛЕНИЕ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Максимальная нагрузка (час) | В том числе | | | | Форм СРС | Форм ПА - аттестация |
| | | | На аудиторные занятия (час) | | | на СРС (час) | | |
| | | | Всего (час) | В том числе | | | | |
| | | | | Л (час) | Пр (час) | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| очная | 1семестр 16 нед. | 72 | 48 | - | 48 | 24 | ИЗ | ДЗ |
| | 2семестр 23 нед. | 103 | 69 | - | 69 | 34 | ИЗ | ДЗ |
| **Всего по очной форме обучения** | | **175** | **117** | **-** | **117** | **58** | | |

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

Таблица 2

| Учебный год Семестр | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|---|---|
| | *1* | *2* | *3* | *4* |
| **1 год обучения, 1 семестр** | **Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков** | | **72** | *2* |
| | Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем | **Содержание учебного материала**<br>Понятие о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков; Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры; Физкультурно-спортивная деятельность – средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>Техника безопасности на занятиях ФК. | | 2 |
| | | **Практические занятия**<br>1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.<br>2. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. | 10 | 2 |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся** | **6** | *2* |
| | | Еженедельно не менее 2 часовв форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Активный отдых: посещение бассейна, катка, тренажерного зала, прохождение полосы препятствий, катание на лыжах. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. | 4 | |
| | | Подготовка реферата | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Тема 1.2. Основы физической подготовки | **Содержание учебного материала**<br>Общее представление о комплексе средств физического воспитания.<br>Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения. | | 2 |
| | | **Практические занятия**<br>1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.<br>2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.<br>3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.<br>4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.<br>5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)<br>6. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.<br>7. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. | 12 | 2 |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся** | **6** | 2 |
| | | Еженедельно не менее 2 часовв форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.<br>Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др.).<br>Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы | 4 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | недельного объема двигательной активности студента<br>Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки. | | |
| | | Подготовка реферата | 2 | |
| | Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками | **Содержание учебного материала**<br>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.<br>Ознакомление с различными программами бега.<br>Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками. | | 2 |
| | | **Практические занятия**<br>*Ходьба:* обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружней сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба спортивная. | 12 | 2 |
| | | *Бег:* обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 3 х 10 м, 10 х 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега. | | |
| | | *Кросс.* Кроссовая подготовка.<br>Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий.<br>Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.<br>Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей –3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. | | |
| | | *Лыжная подготовка:* выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг; переходы с хода на ход; | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями. | | |
| | | *Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.*Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.<br>Упражнения на перекладине. Отжимание в упоре лежа на полу. | | |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся** | 6 | |
| | | Еженедельно не менее 2 часовв форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.<br>Кроссовая и лыжная подготовка.<br>Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. | 4 | |
| | | Подготовка реферата | 2 | |
| | | **Содержание учебного материала**<br>Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма.<br>Системы организма человека: строение и функции.<br>Утренняя гигиеническая гимнастика. | | |
| | Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков | **Практические занятия**<br>1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом профессиональной направленности).<br>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплексаупражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.<br>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексовупражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).<br>4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных | 12 | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | умений и навыков.<br>5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.<br>6.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленныхна развитие специальных психических качеств.<br>7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта. | | |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся** | **6** | 2 |
| | | Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Активный отдых: посещение бассейна, катка, тренажерного зала, прохождение полосы препятствий, катание на лыжах. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. | 4 | |
| | | Подготовка реферата | 2 | |
| | | **Дифференцированный зачет**<br>Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (реферат): Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков; Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры; Физкультурно-спортивная деятельность – средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 60 м; на 500 м (для девушек), на 1000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.Выполнение нормативов ГТО. | 2 | |
| | | **Итого за первый семестр**<br>**В том числе: Практических занятий**<br>**Самостоятельной работы** | **72**<br>**48**<br>**24** | 2<br>2<br>2 |
| **Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.** | | | **103** | 2 |
| | | **Содержание учебного материала**<br>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.<br>Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | профессиональной направленности.<br>Ациклические спортивные игры по выбору преподавателя и обучающихся: баскетбол, настольный теннис, волейбол, мини-футбол. Разучивание и совершенствование гимнастических упражнений. | | |
| **1 год обучения, 2 семестр** | Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни. | **Практические занятия**<br>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.<br>2. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.<br>3. Разучивание выполнения комплексаупражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).<br>4. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма. | 17 | 2 |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся.** | **10** | *2* |
| | | Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Составление индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.<br>Активный отдых: посещение бассейна, катка, тренажерного зала, прохождение полосы препятствий, катание на лыжах. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. | 8 | 2 |
| | | Подготовка реферата | 2 | |
| | | **Содержание учебного материала** | | |
| | Тема 2.2. Развитиеи совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств | **Практические занятия**<br>*Развитие силы мышц.*Совершенствование выполнения комплексаупражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к | 17 | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия).Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением).Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц. | | |
| | | *Развитие быстроты.*<br>Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3<br>х 10 м, 10 х 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением препятствий. Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. | | |
| | | *Развитие выносливости.*Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры.Передвижение на лыжах в режимах: умеренной и большой интенсивности; максимальной и субмаксимальной | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | интенсивности. | | |
| | | *Развитие гибкости.*Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов. Упражнения в равновесии.Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и спортивного инвенвентаря. | | |
| | | *Развитие координации движений.* Выполнение гимнастических упражнений с листа.Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.).Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу;мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Проведение фрагментов занятий. | | |
| | | *Спортивные игры.*<br>*Баскетбол или стрит-баскетбол.*Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. | | |
| | | *Волейбол.* Совершенствование технической подготовки: техники нападения | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. | | |
| | | *Футбол.* Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования. | | |
| | | *Настольный теннис.*Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры. | | |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся** | 10 | 2 |
| | | Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.<br>Активный отдых: посещение бассейна, катка, тренажерного зала, прохождение полосы препятствий, катание на лыжах. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз.<br>Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц | 8 | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Участие в соревнованиях. Судейство в соревнованиях.<br>Проведение фрагментов занятий по гимнастике, аэробике.<br>Выполнять установленные учебным заведением нормативы по технике одной из изученных спортивных игр и самостоятельно провести фрагмент занятия. | | |
| | | Подготовка реферата | 2 | 2 |
| | | **Содержание учебного материала**<br>Оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика).<br>Совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. | | |
| | | **Практические занятия**<br>1.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.<br>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.<br>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.<br>4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.<br>5. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта | 18 | 2 |
| | Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков | **Самостоятельная работа обучающихся** | **8** | 2 |
| | | Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Активный отдых: посещение бассейна, катка, тренажерного зала, прохождение полосы препятствий, катание на лыжах. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз.<br>Выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной | 6 | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | активности.<br>Занятия в секциях единоборств. | | |
| | | Подготовка реферата | 2 | 2 |
| | | **Содержание учебного материала.**<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта.<br>Развитие прыгучести и координации движений. | | |
| | | **Практические занятия**<br>*Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.*<br>1.Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине.Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки.<br>2. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком с двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок).Прыжки через скакалку.<br>3. Разучивание и совершенствование выполненияспециальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.<br>4. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. | 17 | 2 |
| | Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки | **Самостоятельная работа обучающихся** | 6 | 2 |
| | | Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Активный отдых: посещение бассейна, катка, тренажерного зала, прохождение полосы препятствий, катание на лыжах. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. | 4 | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Совершенствование выполненияспециальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости. | | |
| | | Подготовка реферата | 2 | 2 |
| | | **Итого за второй семестр**<br>**В том числе: Практических занятий**<br>**Самостоятельной работы** | **103**<br>**69**<br>**34** | 2<br>2<br>2 |
| | | **Всего**<br>**Практических занятий**<br>**Самостоятельной работы** | **175**<br>**117**<br>**58** | 2<br>2<br>2 |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

## 5. Самостоятельная работа

**Самостоятельная работа студентов (СРС) –** это планируемая учебная и научная работа, выполняемая по заданию преподавателя и под его методическим и научным руководством.

СРС по данной дисциплине включает:

- проработка теоретического материала, для выполнения индивидуального задания, из рекомендованной учебной и научной литературы;
- выполнение индивидуальных самостоятельных творческих работ и заданий (реферат).
- Занятия в различных секциях по видам спорта, группах ОПФ

Распределение бюджета времени на выполнение индивидуальных СРС представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Учебно-методическая (технологическая) карта СРС

| Номер раздела и темы дисциплины | Ф/О | Код и наименование индивидуального проекта – задания или вида СРС | Объем часов на СРС | Сроки выпния | Реко-мендуемые УММ | Форма контроля СРС |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Раздел 1** «Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков» | О | Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Активный отдых: посещение бассейна, катка, тренажерного зала, прохождение полосы препятствий, катание на лыжах. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. | 16 | еженед. | [1,2,3,4] | Устный экспресс-опрос |
| | | Индивидуальное задание: Подготовка реферата | 8 | 1-15 нед. | [1,2,3,4] | Контрольная работа |
| **Раздел 2** «Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры» | О | Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Активный отдых: посещение бассейна, катка, тренажерного зала, прохождение полосы препятствий, катание на лыжах. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. | 27 | еженед. | [1,2,3,4] | Устный экспресс-опрос |
| | | Индивидуальное задание: Подготовка реферата | 6 | 1-20 нед.. | [1,2,3,4] | Защита практической работы |
| **Общие затраты времени студентом по всем видам СРС** | | | | **О** | | |
| Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП (1 семестр / 2семестр) | | | | 16/27 | | |
| Выполнение индивидуального задания 1 семестр | | | | 8 | | |
| Выполнение индивидуального задания 2 семестр | | | | 6 | | |
| **Итого** | | | | **58** | | |

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины оформлено в виде карты обеспеченности (таблица 4)

Таблица 4 – Карта обеспеченности дисциплины «Физическая культура» учебно-методическими материалами

| Код и наименование направления подготовки | Учебно-методический материал | | Количество экземпляров | |
|---|---|---|---|---|
| | № п/п | Наименование | Все-го | На 1 обучающегося, приведенного к оч. ф |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19.02.10 «Технология продукции общественного питания», | **Основная литература** | | | |
| | 1 | Валеев Р.Г. Вольная борьба: Программа для студентов технических вузов, занимающихся в группах по специализации «Вольная борьба»: учебное пособие. – Улан-Удэ, изд-во ВСГУТУ, 2014 – 69с. | 1 | 100% |
| | 2 | Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура" / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 4-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2016. - 239, [1] с. : табл.; 21 см. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 229-230 (26 назв.) 500 экз. Экземпляры: всего:30 - чз(5), аб(15), к.5(10). | 30 | |
| | 3 | Гаськов, Алексей Владимирович. Контрольные вопросы и проблемные задания по теории физической культуры и спорта : Учеб. пособие по спец. 032101.65 Физическая культура и спорт / А.В. Гаськов ; БГУ. - Изд. 2-е. - Улан-Удэ : БГУ, 2012. - 124 с. : ил. Экземпляры: всего:1 - кх(1). | 1 | |
| | 4 | Горбань И.Г. Профилактика травматизма и организация охраны труда и техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом: метод. указания / В.Н. Гребенникова, Оренбургский гос. ун-т, И.Г. Горбань. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 81 с. https://rucont.ru/read/981457?file=271382&f=981457 | | |
| | **Дополнительная литература** | | | |
| | 5 | Кулакова О.В. Техническая подготовка волейболистов. -Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2013. -70 с. | 1 | 100% |
| | 6 | Иванчикова Т.Л., Шаданова М.А. Развитие силы и силовой выносливости.–Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2013. - 33 с. | 30 | |
| | 7 | Кострюшина Н.В. Формирование физической готовности студентов вуза к профессиональной | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | деятельности». - Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2014. - 45 с наук / В. Н. Супиков. - [б. м.] : ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2002. - 28 с | | |
| | 8 | Батуева Д.В. Методические рекомендации по развитию физических качеств баскетболистов. - Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2015. - 27 с | 1 | |
| | 9 | Контроль за функциональным состоянием организма людей в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом / С.Н. Прошкин, В.Д. Бурлыков, В.С. Якимович. – Элиста: Калмыцкий государственный университет, 2013.-24 с. https://rucont.ru/read/1075237?file=299379&f=1075237 | | |
| | 10 | История физической культуры и спорта: методические рекомендации / Мельникова Н.Ю., Леонтьева Н.С., Никифорова А.Ю., Леонтьева Л.С. – М.: РГУФКСМиТ, 2015.- 64 с. https://rucont.ru/read/1196633?file=335564&f=1196633 | | |

## 7.Материально-техническое обеспечение дисциплины

В таблице 5 представлены кафедральные и общеуниверситетские ресурсы, которые должны быть использованы для полноценного изучения дисциплины.

Таблица 5 – Сведения об оснащенности образовательного процесса специализированным и лабораторным оборудованием

| Используемые специализированные аудитории и лаборатории | | Перечень оборудования и систем | | | Примечание |
|---|---|---|---|---|---|
| № | Наименование | №№ п/п | Наименование | Кол. | |
| 1 | Спортивный комплекс:<br>спортивный зал;<br>открытый стадион широкого профиля;<br>стрелковый тир. | | *Оборудование и инвентарь спортивного зала:*<br>стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.),тренажерыдля занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат для перетягивания, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;<br>кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.<br>*Открытый стадион широкого:*<br>брусья уличные, легкоатлетические барьеры, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.<br>*Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:*<br>персональный компьютер специальной конфигурации;<br>система тестирования и опроса; мультимедийный проектор (видеопроектор);электронные носители. | | |

## 8.Форма и методика проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов

Таблица 6. Формы и методы контроля результатов обучения.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| *1* | *2* |
| Умения: | О |
| выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;<br>выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью | Контрольная работа 1<br>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведенияметодико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.<br>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете. |
| использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью | Контрольная работа 2<br>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведенияметодико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.<br>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на дифференцированном зачете. |
| Применение: | |

| | |
|---|---|
| выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;<br>применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости | Оценка приобретенных навыков на практических занятиях<br>Выполнение нормативов<br>Участие в различных видах спорта<br>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения:методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.<br>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных заданий. |
| уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;<br>демонстрировать здоровый образ жизни | Оценка приобретенных навыков на практических занятиях<br>Выполнение нормативов<br>Участие в различных видах спорта<br>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения:методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.<br>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных заданий. |
| Знания: | |
| роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека | Индивидуальные задания – рефераты<br>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения:методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.<br>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. |

| | |
|---|---|
| положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности | Индивидуальные задания – рефераты<br>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения:методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.<br>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. |