ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

РОСТОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

|  |
| --- |
| «Утверждаю»Директор ГПОУ ЯО Ростовский педагогический колледж\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Б. Рябинкина |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

39.02.01. Социальная работа

44.02.01. Дошкольное образование

44.02.02. Преподавание в начальных классах

44.02.03. Педагогика дополнительного образования

**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

09.02.05. Прикладная информатика

53.02.01 Музыкальное образование

РОСТОВ

2018 г.

 Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура для специальностей среднего профессионального образования:

09.02.05. Прикладная информатика

44.02.01. Дошкольное образование

39.02.01. Социальная работа

44.02.03. Педагогика дополнительного образования

44.02.02. Преподавание в начальных классах

 Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для специальностей среднего профессионального образования, одобренной и утвержденной Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 16 апреля 2008 года.

 Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по реализации федерального образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) вариативной части в пределах основных профессиональных образовательных программ начального профессионального или среднего профессионального образования, формируемых на основе федерального государственного образовательного стандарта вариативной части начального и среднего профессионального образования, одобренными Научно-методическим советом Центра начального, среднего, высшего и дополнительного профессионального образования ФГУ «ФИРО» (Протокол № 1 от «03» февраля 2011 г.)

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии информационно-технических и спортивных дисциплин и рекомендована к утверждению

Председатель ЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Т.Ю. Карпова

**Организация-разработчик:** ГПОУ ЯО Ростовский педагогический колледж.

**Разработчик:** Круглова Т. Н., преподаватель физкультуры высшей категории.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………………………….4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………...................................... | стр. 4 5 14 15 |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1.** **Область применения рабочей программы**

 Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям:

 09.02.05. Прикладная информатика

 44.02.01. Дошкольное образование

 39.02.01. Социальная работа

 44.02.03. Педагогика дополнительного образования

 44.02.02. Преподавание в начальных классах

 Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании.

**1.2.** **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальностям:

 09.02.05. Прикладная информатика

 44.02.01. Дошкольное образование

 39.02.01. Социальная работа

 44.02.04. Педагогика дополнительного образования

 44.02.02. Преподавание в начальных классах

В процессе освоения дисциплины студенты должны формировать общие компетенции:

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Наименование результата обучения** |
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество |
| ОК 3 | Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях |
| ОК 4 | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами |
| ОК 7 | Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации |
| ОК 9 | Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий |
| ОК 10 | Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей |

**1.4.** **Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы
учебной дисциплины:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Специальность* | *Максимальная нагрузка* | *Аудиторная нагрузка* | *Самостоятельная работа* |
| Прикладная информатика | 432 | 216 | 216 |
| Социальная работа | 424 | 212 | 212 |
| Дошкольное образование | 408 | 204 | 204 |
| Педагог дополнительного образования | 412 | 206 | 206 |
| Преподавание в начальных классах | 408 | 204 | 204 |
| Музыкальное образование | 420 | 210 | 210 |

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕСОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Прикладная информатика** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *432* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 216 |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *-* |
| практические занятия | 216 |
| контрольные работы | *-* |
| курсовая работа (проект)  | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *216* |
| в том числе: |  |
| Занятия в спортивных секциях, занятия в тренажерном зале, выполнение упражнений по ОФД |  |
| Итоговая аттестация: дифференцированный зачет. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Педагог дополнительного образования** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *412* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 206 |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *-* |
| практические занятия | 206 |
| контрольные работы | *-* |
| курсовая работа (проект)  | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *206* |
| в том числе: |  |
| Занятия в спортивных секциях, занятия в тренажерном зале, выполнение упражнений по ОФД  |  |
| Итоговая аттестация: дифференцированный зачет. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Социальная работа** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *424* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 212 |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *-* |
| практические занятия | 212 |
| контрольные работы | *-* |
| курсовая работа (проект)  | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *212* |
| в том числе: |  |
| Занятия в спортивных секциях, занятия в тренажерном зале, выполнение упражнений по ОФД  |  |
| Итоговая аттестация: дифференцированный зачет. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Преподавание в начальных классах, Дошкольное образование** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *408* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 204 |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *-* |
| практические занятия | 204 |
| контрольные работы | *-* |
| курсовая работа (проект)  | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *204* |
| в том числе: |  |
| Занятия в спортивных секциях, занятия в тренажерном зале, выполнение упражнений по ОФД  |  |
| Итоговая аттестация: дифференцированный зачет. |  |

 **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем.** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | **Объем часов****НК, ДО** | **Объем часов****ПДО** | **Объем часов****СР, МО** | **Объем часов****ПИ** | **Уровень освоения** |
|  **1** | **2** | **3** |  |  |  | **4** |
| **Раздел 1.****Теоретические занятия** |   | 6 | 6 | 6 | 6 |  |
| **Тема 1.1.** **Физическая культура (ФК) в общекультур-ной и профессиональ-ной подготовке студентов.** | Студент должен: знать/понимать:значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.уметь – планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной, целевой направленности. **Содержание учебного материала** |  |  |  |  | 1 |
| Основные понятия физической культуры и спорта, самовоспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность |  |  |  |  |  |
| Социально- биологические основы физической культуры и спорта. Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия. |  |  |  |  |
| Лабораторные работы |  |  |  |  |
| Практические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Формирование знаний о здоровом образе жизни. Подготовка рефератов по изученной теме. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Тема 1.2.** **Основы здорового образа жизни.****Физические способности человека и их развитие** | Студент должен: знать/понимать:-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, развитие физических качеств ,профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;уметь – выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений по развитию физических качеств.**Содержание учебного материала** |  |  |  |  | 1 |
| Основные понятия здорового образа жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка |  |  |  |  |
| Физические качества, методы и принципы коррекции телосложения и функциональной подготовленности, комплексное развитие физической культуры. |  |  |  |  |
| Лабораторные работы |  |  |  |  |  |
| Практические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Проработка тематики по профилактическим реабилитационным и восстановительным мероприятиям в процессе занятий физической культуры и спортом |  |  |  |  |
| **Тема 1.3.****Профессионально-прикладная физ. подготовка (ППФП)** | Студент должен знать/понимать:-формы занятий физической культуры , их целевое назначение и особенности проведения;уметь – выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки.**Содержание учебного материала**Общая и профессиональная физическая подготовка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, объем, интенсивность, разминка. |  |  |  |  | 1 |
| Спорт в физическом воспитании студентов. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Основные понятия ППФП, прикладные физические, психологические и специальные занятия, прикладные навыки Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. |  |  |  |  |  |
| Лабораторные работы |  |  |  | - |  |
| Практические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Освоение навыков по системе оздоровительных физических упражнений |  |  |  |  |
| **Раздел 2.****Легкая атлетика** |  Студент должен знать/понимать:- требования безопасности на занятиях легкой атлетики; уметь – преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;- выполнять индивидуально подобранные беговые, прыжковые и физические упражнения;- осуществлять соревновательную деятельность по данному виду спорта.  | 122 | 126 | 132 | 136 |
| **Тема 2.1.** **Бег на короткие дистанции** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | - |
| Лабораторные работы |  |  |  | - |
| Практические занятия | 14  | 14 | 16 | 1 |
| Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов . Выполнение челночного бега 3х 10 м |  |  |  |  | 2 |
| Отработка техники низкого старта. Бег 100м |  |  |  |  | 2 |
|  |
| Исполнение стартового разгона и эстафетного бега |  |  |  |  | 2 |
| Бег с ходу. Финиширование. Бег 250 м и 500 м |  |  |  |  | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 14 | 14 | 16 | 16 |  |
| Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях |  |  |  |  |
| **Тема 2.2.** **Бег на длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
| Лабораторные работы |  |  |  |  |
| Практические занятия | 12 | 15 | 14 | 14 14 |
| Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м |  |  |  |  | 2 |
| Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500м |  |  |  |  | 2 |
| Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м |  |  |  |  | 2 |
| Бег 3000м. Отработка финишного рывка. |  |  |  |  | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 12 | 15 | 14 | 14 |  |
| Написание реферата. Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях. |  |  |  |  |
| **Тема 2.3.** **Бег по пересеченной местности** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
| Лабораторные занятия |  |  |  |  |  |
| Практические занятия | 13 | 12 | 14 | 14 |
| Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м |  |  |  |  |
| Выполнение упражнений на технику дыхания. Бег 3000м |  |  |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся | 13 | 12 | 14 | 14 |
| Отработка техники бега, техники дыхания. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. |  |  |  |  |
| **Тема 2.4.** **Прыжок в длину** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |   |
| Лабораторные работы |  |  |  |  |
| Практические занятия | 10 | 10 | 10 | 11 13 |
| Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. |  |  |  |  | 2 |
| Выполнение тройного прыжка с места |  |  |  |  | 2 |
| Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике. |  |  |  |  | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 10 | 10 | 10 | 11  |  |
| Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. |  |  |  |  |
| **Тема 2.5.****Совершенствование техники метания в цель и на дальност**ь | **Содержание учебного материала** |  |  |  |   |
| Лабораторные работы |  |  |  |  **-**  |
| Практические занятия | 12 | 12 | 12 | 13  |
| Отработка техники метания снарядов. |  |  |  |  | 2 |
| Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места. |  |  |  |  | 2 |
| Выполнение специальных упражнений. Метание снаряда с разбега. |  |  |  |  | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся. | 12 | 12 | 12 | 13  |  |
| Отработка техники прыжковых упражнений. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. |  |  |  |   |
| **Раздел 3.****Лыжная подготовка** | Студент должен знать/понимать:- требования безопасности на занятиях лыжной подготовки;- способы контроля и оценки индивидуального физического развития;уметь – выполнять требования физической и спортивной подготовки;- владеть способами передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения;- осуществлять судейство в избранном виде спорта. | 36 | 36 | 36 |  36 |
| **Тема 3.1.** **Техника способов передвижения на лыжах** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |   |
| Лабораторные работы  |  |  |  |   |  |
| Практические занятия | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2 |
| Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг. Отработка техники катания скользящим шагом. |  |  |  |  |
| Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Катание на лыжах классическим стилем: девушки 3км, юноши 5 км |  |  |  |  | 2 |
| Катание на лыжах коньковым ходом: девушки 3км, юноши 5 км |  |  |  |  | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихсяОтработка техники катания на лыжах различным ходом.  | 10 | 10 |  | 10 |  |
| Выполнение упражнений по общей физической подготовке.Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.Написание реферата.Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок. |  |  |  |  |
| **Тема 3.2.** **Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | - |
| Лабораторные работы |  |  |  | - |
| Практические занятия | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках |  |  |  |  | 2 |
| Отработка техники торможения на спусках |  |  |  |  | 2 |
| Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотов |  |  |  |  | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 8 | 8 | 8 | 8 |  |
| Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Раздел 4.** **Спортивные игры** | Студент должен знать/понимать:- требования техники безопасности по спортивным играм;- формы занятий спортивными играми;уметь-выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;- осуществлять судейство в избранном виде спорта. |  148 |  154 |  154 |  158 |
| **Тема 4.1.****Баскетбол** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |   |
| Лабораторные работы |  |  |  |  |
| Практические занятия | 24 | 26 | 27 | 28 |
| Ведение мяча. Отработка техники передвижения и остановок |  |  |  |  |  2 |
| Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время |  |  |  |  |
| Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время |  |  |  |  | 2 |
| Бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу на время |  |  |  |  | 2 |
| Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра |  |  |  |  | 2 |
| Совершенствование тактики игры |  |  |  |  | 3 |
| Освоение игровых навыков |  |  |  |  | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 24 | 26 | 27 | 28 |  |
| Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание рефератаВыполнение упражнений по общей физической подготовке |  |  |  |  |
| **Тема 4.2.** **Волейбол** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
| Лабораторные работы |  |  |  |  |
| Практические занятия | 32 | 32 | 34 | 38 |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения |  |  |  |  | 2 |
| Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мячаверхней прямой подачи |  |  |  |  | 2 |
| Отработка вариантов нападающего удара через сетку |  |  |  |  | 2 |
| Прием мяча сверху |  |  |  |  | 2 |
| Прием мяча снизу после подачи |  |  |  |  | 2 |
| Смешанный прием. Передача вперед |  |  |  |  | 2 |
| Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры |  |  |  |  | 2 |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей |  |  |  |  | 3 |
| Освоение игровых навыков |  |  |  |  |  3 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 32 | 32 | 34 | 38 |  |
| Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание рефератаВыполнение упражнений по общей физической подготовке |  |  |  |  |
| **Тема 4.3****Бадминтон** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |  |
| Лабораторные работы |  |  |  |  |
| Практические занятия | 18  | 19 | 16 | 15 |
|  Бадминтон: прием и передача волана с левой и правой сторон, обманные удары туш – нападающие удары, подача с левой и правой сторон, играСдача контрольных нормативов. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся | 18 | 19 | 16 | 15 |
|  Развитие и совершенствование технических способностей в игре по бадминтону |  |  |  |  |
| **Раздел 5****Гимнастика** | Студент должен знать/понимать:- правила регулирования физиологической нагрузки и гигиенические условия проведения утренней гимнастикиуметь – составить и провести с группой комплекс утренней гимнастики;- выполнять зачетные комбинации элементов на гимнастических снарядах. | **96** | **96** | **96** | **96** |
| **Тема 5.1.****Спортивная гимнастика** | **Содержание учебного материала**Лабораторные работыПрактические занятияТехника выполнения гимнастических упражнений. Комбинации на бревне; по акробатике.- опорные прыжки; лазанье по канату различными приемами.Сдача контрольных нормативов. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 18 | 18 | 18 | 18 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | 2 | 2 | 2 |
|  |
| **Тема5.2.****Ритмическая гимнастика и элементы хатха-йоги** | Самостоятельная работа обучающихся | 16 | 16 | 16 | 16 |  |
|  Занятия индивидуального характера по совершенствованию своих оздоровительных и физических качествСтудент должен знать/понимать:- характеристику упражнений ритмической гимнастики и хатха-йоги в домашних условиях- уметь составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики избирательного воздействия(на силовую выносливость, координацию, подвижность в суставах, выразительность движений)- фиксировать позы хатха-йоги с расслаблением отдельных мышц, мышечных групп и целостного расслабления.**Содержание учебного материала** |  |  |  |  |  |
| Лабораторные работы |  |  |  |  |   |
| Практические занятия | 14 | 14 | 14 | 14 |  |
|  Танцевально-ритмические и пластические упражнения. Упражнения с предметами. Бег, прыжки, партерные упражнения. Круговая аэробика. |  |  |  |  |  2 |
|  Тренажеры. Стретчинг. Упражнения хатха-йоги, их особенности.Сдача контрольных нормативов. |  |  |  |  |  2 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 14 | 14 | 14 | 14 |  |
| **Тема 5.3. Атлетическая гимнастика** | Применение индивидуальных комплексов по фитнесу, шейпингу, аэробике в |  |  |  |  |  2 |
|  |  |  |  |  |  |
|  самостоятельных занятиях с совершенствованием их разновидностей и направлений.Студент должен знать/понимать:- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеризовать их оздоровительную и развивающую эффективность;- уметь проводить контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью;- определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.**Содержание учебного материала** |  |  |  |  |  |
| Лабораторные работы |  |  |  |  |  |
| Практические занятия | 16 | 16 | 16 | 16 |  |
| Основы тренировки по программе атлетической гимнастике. Построение занятий атлетической гимнастики, чередование упражнений на силу и расслабление. Применение стретчинга. Упражнения со штангой. Упражнения с гантелями. Упражнения с гирей и эспандером.Сдача контрольных нормативов. |  |  |  |  |  2 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 16 | 16 | 16 | 16 |  |
|  | Определение признаков утомления и перетренировки, меры по их предупреждению. |  |  |  |  |  |
| Занятия в спортивных секциях. |  |  |  |  |  |
| Примерная тематика курсовой работы (если предусмотрена) |  |  |  |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой (если предусмотрена) |  |  |  |  |  |
|  **Всего** | 408 | 412 | 424 | 432 |  |
|  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса; спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка на улице с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала:

 - шведская стенка,

 - гимнастические скамейки;

 - маты, бревно, канат, козел;

 - столы для настольного тенниса;

- мячи для баскетбола, волейбола, футбола;

- ракетки и мячики для большого тенниса;

- ракетки и воланы для бадминтона;

- ракетки и мячики для настольного тенниса;

- коврики для шейпинга;

- скакалки, гантели, гири;

- тренажеры;

- свистки, секундомеры и т.д.

* 1. **Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2010.
2. Физическая культура: учеб. пособие / Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.,

Палтиевич Р.Л. и др. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2010

Дополнительные источники:

 Гимнастика: Учебник / Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В.; Под ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К.. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.

|  |
| --- |
| **Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и проектов. |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| Обучающийся должен уметь:использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Итоговый контроль:- дифференцированный зачетТекущий контроль:- оценивание практических умений по выполнению физических упражнений;- оценивание индивидуальных творческих проектов.Промежуточный контроль:- сдача нормативов. |
| Обучающийся должен знать:- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни; |

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**