



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» в г. Находке

Отделение среднего и профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы
подготовки специалистов среднего звена

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Базовой подготовки


Находка, 2017

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 г. № 508.

Разработчик:

Кошелева Л.П., преподаватель филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке.

Одобрена на заседании межпредметной цикловой комиссии 19 мая 2017 г., протокол № 11.

Председатель МПЦК  Фадеева Н.П.
(подпись)

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 - 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы
 - 1.2 Цели и задачи учебной дисциплины

- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 - 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
 - 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
 - 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
 - 3.2 Информационное обеспечение обучения

- 4 КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 - 4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
 - 4.2 Формы и содержание текущего, промежуточного и итогового контроля.

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

В структуре основной профессиональной образовательной программы учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

1.2 Цели и задачи учебной дисциплины

Программа содержания дисциплины ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионального и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значение в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи курса:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей.

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 профессиональной адаптивной физической культуры;

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

— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и 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;

— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

— готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении 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, одержания 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).

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	*
лекции	*
лабораторные занятия	*
практические занятия	117
контрольные работы	*
курсовая работа (проект)	*
Самостоятельная работа студента (всего)	60
Итоговая аттестация в форме: 1 семестр – Дифференцированный зачет (ДЗ) 2 семестр – Дифференцированный зачет (ДЗ)	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		12	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента	Содержание учебного материала		
	Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, профессионально-прикладная физическая подготовка	4	1
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорт	Содержание учебного материала	4	2
	Основные понятия: организм человека, адаптация, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия		
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	4	2
	Основные понятия: здоровье, образ жизни, дееспособность, трудоспособность, самооценка		
	Самостоятельная работа: <i>Подготовка рефератов, тестов, кроссвордов, презентаций</i>		
Раздел 2. Легкая атлетика		24	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции 100м	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	4	
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м. (по частям). Низкий старт.		
	Совершенствование скоростно-силовых качеств.		
	Контрольный норматив. Бег на 100 м		

Тема 2.2. Техника бега на средние дистанции 500 м (д.)- 1000 м (юн.)	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники бега на 500-1000 м		
	Развитие выносливости. Контрольный норматив Бег на 500м (девочки), бег на 1000 м (мальчики)		
Тема 2.3. Прыжок в длину	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Прыжок в длину способом «согнув ноги».Совершенствование техники разбега, отталкивания и полета, приземления.		
	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Контрольный норматив. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега		
Тема 2.4. Метание гранаты	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Метание теннисного мяча		
	Совершенствование техники метания гранаты с разбега		
	Контрольный норматив Метание гранаты 500гр (девочки) <i>Метание гранаты 700гр (мальчики.)</i>		
Тема 2.5. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Контрольный норматив. Эстафетный бег 4×100м. Передача эстафетной палочки.		
Тема 2.6. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Контрольный норматив Челночный бег 4×9м		
	Самостоятельная работа:		

	Составить и провести комплекс утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.		
Раздел 3. Баскетбол		16	
Тема. 3.1. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки баскетболиста. Техника ведения мяча различными способами.		
	Техника ведения мяча одной рукой; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения. Развитие координационных способностей.		
Тема 3.2. Техника ловли и бросков мяча	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола. Развитие прыгучести.		
	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении, после ведения, с различной дистанции.		
Тема 3.3. Техника бросков мяча по кольцу	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяч с различной дистанции. Развитие точности движений.		
	Контрольный норматив Броски по кольцу со штрафной линии, ближние боковые броски, броски с 5 точек.		

Тема 3.4. Двусторонняя игра с заданием	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча. Учебная игра		
	Совершенствование изученных элементов. Двусторонняя игра с заданием (передача и ловля мяча)		
	Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству.		
	Самостоятельная работа: Знать правила игры в баскетбол.Выполнение утренней гимнастики. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		
Раздел 4. Настольный теннис		8	
Тема 4.1. Учебная игра	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры. Совершенствование подач.		
	Совершенствование техники выполнения подачи откидкой.		
	Совершенствование техники наката слева и справа		
Тема 4.2. Техника игры	Совершенствование техники выполнения подрезки слева, справа	4	
	Совершенствование изученных элементов настольного тенниса		
	Самостоятельная работа: Знать правила игры в настольный теннис. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		
Раздел 5. Теоретические основы физической культуры		12	2
Тема 5.1. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала	4	2
	Основные понятия: физические способности (качества), коррекция телосложения, акцентированное и комплексное развитие физических качеств		
Тема 5.2. Негативное	Содержание учебного материала	4	2

влияние табакокурения на организм подростка, занимающегося физической культурой	Болезни, вызываемые воздействием никотина на организм; степени вреда, наносимого табакокурением на организм подростка, занимающегося физической культурой и спортом		
Тема 5.3. Алкоголь и последствия его употребления	Содержание учебного материала	4	2
	Социальные проблемы человека, страдающего алкогольной зависимостью, болезни, возникающие вследствие употребления алкоголя		
	Самостоятельная работа: Подготовить реферат, тесты, кроссворды, ребусы.		
Раздел 6. Гимнастика		16	
Тема 6.1. Строевые упражнения и гимнастические построения	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении.		
	Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» и «Вольно». Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два.		
	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий.		
Тема 6.2. Кувырки и стойки	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед; длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь.		
	Совершенствование техники выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад.		
	Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках		
Тема 6.3. Лазание по канату	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Лазание по канату. Совершенствование техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени.		
	Совершенствование техники выполнения лазания по канату.		

	Контрольный норматив. Лазание по канату в три приема		
Тема 6.4. Опорный прыжок	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Опорный прыжок. Совершенствованиетехники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см(юн) и до 110 см (дев) по частям. Совершенствование прыжка, ноги врозь. Развитие прыгучести.		
	Самостоятельная работа: Знать технику безопасности на занятиях по гимнастике. Выполнять комплекс упражнений на гибкость. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		
Раздел 7. Волейбол		12	
Тема 7.1. Стойки. Перемещения	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая). Перемещение (приставной шаг правым, левым боком, бег с изменением скорости и направления движения).		
Тема 7.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте, в движении.		
	Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах, тройках. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу на месте, в движении		
Тема 7.3. Подачи мяча	Содержание учебного материала	5	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача Подачи мяча на точность. Подачи мяча в зоны 1, 6, 5.		
	Учебно-тренировочная игра в волейбол с привлечением студентов к судейству		
	Самостоятельная работа: Знать правила игры в волейбол. Составить и провести комплекс утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной		

	деятельности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		
Раздел 8. Футбол		12	
Тема 8.1. Технические упражнения	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Ведение мяча		
	Техника ударов по мячу ногой и головой		
	Остановка мяча ногой, грудью		
Тема 8.2. Удары	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Удары по воротам		
	Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы		
	Удар головой в прыжке		
Контрольный норматив. Удары по воротам на точность			
Тема 8.3. Прием-передача мяча	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Обманные движения		
	Обводка соперника		
	Отбор мяча соперника		
	Контрольный норматив. Выполнение передачи мяча на точность. Выполнение приема мяча		
	Тактика игры в защите и в нападении		
Двусторонняя игра			
	Самостоятельная работа: Знать правила соревнований по футболу. Упражнения на развитие быстроты и скоростных способностей. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		
Всего		177	

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)

3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерный зал; мастерских - не предусмотрено; лабораторий - не предусмотрено.

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастическая стенка, скамейки, скакалки, ковровые покрытия, маты, брусья, перекладины, козлы;
- волейбольные мячи, стойки, сетка;
- баскетбольные мячи, щиты, кольца, сетки;
- футбольные мячи, ворота;
- столы для настольного тенниса, сетки, ракетки;
- мячи набивные и резиновые, секундомеры, рулетка, ядра, гранаты;
- утяжелители, гантели.

3.2 Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники:

1. Виленский М.Я. Физическая культура / М.Я. Виленский. – М.: Изд-во КноРус, 2014. – 424 с.
2. Дашиноорбоев В.Д. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.Д. Дашиноорбоев. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2014. – 229 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 444 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2014. – 366 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Изд. центр «Академия», 2014. – 480 с.

Дополнительные источники

1. Амелин А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Физическая культура и спорт, 2014. – 112с.
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М Амосов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2014. – 278 с.

3. Ахтемзянов, Ф.Ю. Армспорт в вузе: учебное пособие / Ф.Ю. Ахтемзянов, Б.А. Акишин. – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2014. – 87 с.
4. Барбар Л. Виера Волейбол. Шаги к успеху: Практическое руководство для гаичнающихся / Барбар Л. Виера, Бонни Джил Фергюссон // Пер. с англ.). – М.: ООО «Издательство Астрель», 2014. – 177 с.
5. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис./Г. В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 2014. – 48 с.
6. Белоус, В.А. Организация научных исследований по физической культуре в вузе: Учебно-методическое пособие /В.А. Белоус, В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин. – СПб.: СПбГУИТ-МО, 2014. – 72 с.
7. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки / И.В. Бельский. – Минск: Видан, 2014. – С. 190 – 244.
8. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – 2-е изд. /А.В. Беляев. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 144 с.
9. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 464 с.
10. Зайцева Г.А. Аэробика для студентов: Метод пособие / Г.А. Зайцева, О.А. Зайцева. – М.: Инсан, 2014. – 144 с.
11. Козлов А.В. Основы техники плавания: Учебное пособие / А.В. Козлов.– СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014.– 37 с.
12. Костикова, Л.В. Баскетбол / Л.В. Костикова. – М.: ФиС, 2014. – 175 с.
13. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду / А.П. Лаптев. – М.: Медицина, 2014. – 144 с. 21
14. Мосиенко М.Г. Легкая атлетика в программе подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура»: Методическое пособие / М.Г. Мосиенко. – Мичуринск: Изд. МичГАУ, 2015. – 67 с.
15. Носов, В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: метод. указания / В.В. Носов. – Ульяновск: УлГТУ, 2016. – 30 с.
16. Семенихин, Д. Фитнес. Гид по жизни / Д. Семенихин. – М.: Изд-во СК-С, 2014. – 288 с.
17. Синяков, А.Ф. Познать себя: самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. – Москва : Советский спорт, 2014. – 40 с.
18. Скобликов В.И. Атлетическая гимнастика: Методические рекомендации / В.И. Скобликов. – СПб.: СПбГПМА, 2014. – 22с.

19. Терентьева, Л.А. Методика обучения плаванию на основном отделении в вузе: Учебное пособие /Л.А. Терентьева. – СПб., СПбГУЭФ, 2014.– 77с.

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>
2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>
3. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>
4. ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>

4 КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценка результатов обучения
Уметь:	
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Самостоятельная работа с учебником
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Подготовка презентации
- преодолевать искусственными и естественными препятствиями с использованием разнообразных способов передвижения;	Подготовка доклада
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Практические занятия
Знать:	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Тестирование
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Ответы на контрольные вопросы
- правила и способности планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Самостоятельная работа: подготовка реферата

4.2 Формы и содержание текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль учебного материала заключается в следующем:

- устный опрос;
- проверка конспектов самостоятельной работы студентов;
- тестовые задания.

Вопросы к промежуточному и итоговому контролю:

1. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России.
2. История развития физической культуры в России.
3. Социально-политические функции физической культуры и спорта.
4. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами физической культуры и спорта.
5. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии.
6. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов-медиков.
7. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.
8. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера.
9. Структурно-функциональные изменения сердечно-сосудистой системы под влиянием занятий спортом, основные методы диагностики «физиологического» спортивного сердца.
10. Медицинские проблемы спортивной тренировки (врачебный контроль, педагогический, самоконтроль; взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни).
11. Физиологические основы спортивной и оздоровительной тренировки (тип, величина, интенсивность нагрузки; частота занятий; интервалы отдыха; методы тренировки).
12. Физиологическая оценка тренировочного процесса различной направленности (общая или специальная физическая подготовка).
13. Допинги: биологические, фармакологические, наркотические, психологические; социальные аспекты.
14. Допинги, стимуляторы и их влияние на состояние здоровья спортсмена и повышение спортивного результата.
15. Патологическое влияние длительного применения допингов и стимуляторов на

организм спортсмена (женский, детский организмы).

16. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

17. Двигательный режим в оздоровительной программе врача.

18. Характеристика условий труда и характера психофизической нагрузки профессиональной деятельности врача.

19. Совершенствование физических качеств с использованием различных тренажеров.

20. Тренажерные средства для общей физической подготовки спортсменов, лиц с ослабленным здоровьем и инвалидов.

21. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям на тренажерах. 22. Нетрадиционные и «народные» средства поддержания и восстановления спортивной работоспособности.

23. «Аутотренинг + физкультура» как средство повышения работоспособности.

24. Основы восстановления функций и тренированности организма человека.

25. История Паралимпийского движения (летние, зимние игры, «тихие игры» и т.п.).

26. Организация и формы врачебного контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.

27. Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

28. Современные оригинальные методы оценки физических кондиций человека (определение биологического возраста; оценка функционального состояния по Пироговой; КОНТРЕКС-3 и др.).

29. Эндогенные и экзогенные факторы возникновения травм и их профилактика

30. Перечислите разделы и раскройте содержание учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов.

31. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта.

32. Социальные функции физической культуры в современном обществе.

33. Современная концепция здоровья.

34. Физическая культура как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

35. Уровень здоровья как характеристика общества.

36. Критерии и признаки, определяющие состояние здоровья человека.

37. Здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ.

38. Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности.

39. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

40. Современные оздоровительные системы занятий физической культурой и спортом.
41. Организм. Среда. Адаптация.
42. Методы и приемы оптимизации умственной работоспособности.
43. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
44. Основы методики самостоятельных занятий ф/к и с.
45. Современные знания и основные принципы рационального питания.
46. Анализ современных систем питания.
47. Нетрадиционные средства оздоровления.
48. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
49. Самооценка уровней физического развития, физической подготовленности, здоровья.
50. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.
51. Направленность видов спорта на развитие физических качеств.
52. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее сущность и значение для развития профессионально-важных качеств Вашей специальности.
53. Характеристика Вашей профессиональной деятельности и развитие специальных качеств специалиста.
54. Специфические тесты и пробы ППФП для определения профессионально-важных качеств Вашей специальности.
55. Использование занятий физической культурой и спортом для профилактики профессиональных заболеваний Вашей специальности..
56. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышении эффективности труда.
57. Методы и приемы психофизической регуляции на занятиях по физической культуре.
58. Статистические показатели здоровья общества.
59. История развития Современных Олимпийских Игр.
60. Развитие физической культуры и спорта в России.
61. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
62. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием физических упражнений.
63. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни. Ваш план физического самовоспитания.
64. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий ф/к и спортом.

65. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
66. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
67. Влияние избранного Вами вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, физическую подготовленность и психические качества.
68. Объективные показатели самоконтроля на занятиях физическими упражнениями.
69. Производственная физическая культура. Ее цели и задачи.
70. Физическая культура и спорт в свободное время.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.08 Физическая культура

1. Цель дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионального и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значение в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ПССЗ

В структуре основной профессиональной образовательной программы учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

3. Требования к результатам 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, 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 профессиональной адаптивной физической культуры;

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

— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и 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;

— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

— готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении 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, одержания 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).

4. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 226 часов.

5. Семестры: 1 семестр; 2 семестр.

6. Основные разделы дисциплины

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента

- Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорт
- Тема 1.3. Основы здорового образа жизни
- Раздел 2. Легкая атлетика
 - Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции 100м
 - Тема 2.2. Техника бега на средние дистанции 500 м (д.)- 1000 м (юн.)
 - Тема 2.3. Прыжок в длину
 - Тема 2.4. Метание гранаты
 - Тема 2.5. Эстафетный бег
 - Тема 2.6. Челночный бег
- Раздел 3. Баскетбол
 - Тема 3.1. Техника ведения мяча
 - Тема 3.2. Техника ловли и бросков мяча
 - Тема 3.3. Техника бросков мяча по кольцу
 - Тема 3.4. Двусторонняя игра с заданием
- Раздел 4. Настольный теннис
 - Тема 4.1. Учебная игра
 - Тема 4.2. Техника игры
- Раздел 5. Теоретические основы физической культуры
 - Тема 5.1. Физические способности человека и их развитие
 - Тема 5.2. Негативное влияние табакокурения на организм подростка, занимающегося физической культурой
 - Тема 5.3. Алкоголь и последствия его употребления
- Раздел 6. Гимнастика
 - Тема 6.1. Строевые упражнения и гимнастические построения
 - Тема 6.2. Кувырки и стойки
 - Тема 6.3. Лазание по канату
 - Тема 6.4. Опорный прыжок
- Раздел 7. Волейбол
 - Тема 7.1. Стойки. Перемещения
 - Тема 7.2. Передачи мяча.
 - Тема 7.3. Подачи мяча
- Раздел 8. Футбол
 - Тема 8.1. Технические упражнения
 - Тема 8.2. Удары
 - Тема 8.3. Прием-передача мяча

7. Автор

Кошелева Л.П., преподаватель филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке.