

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**
«Пермский государственный национальный исследовательский университет»

Колледж профессионального образования

Авторы-составители: **Нургалиева Елена Владимировна**

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(для студентов специальной мед.группы)

Утверждено на заседании ПЦК
Общеобразовательных и гуманитарных
дисциплин
Протокол № 10 от «9» 21 мая 2019 г.
Председатель ПЦК И.В. Власова Власова И.В.

Пермь 2019

Рабочая программа дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование. Рабочая программа составлена с учетом требований примерной программы по дисциплине, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), протокол №3 от 21 июля 2015 г.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Пермский государственный национальный исследовательский университет»

Разработчик:

Нургалиева Елена Владимировна, преподаватель Колледжа профессионального образования.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ, УРОВНИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в колледже профессионального образования, реализующего образовательную программу на базе основного общего образования в пределах освоения среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам общеобразовательного учебного цикла.

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

Целью физического воспитания студентов колледжа является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- освоение системы знаний о занятиях физическими упражнениями, их роли и значении в формировании здорового образа жизни;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью;
- овладение системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- особенности влияния организованной двигательной активности на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- роль и значение физических упражнений в формировании здорового образа жизни;
- основные технические элементы базовых видов спорта;

уметь:

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;
- обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств с помощью системы практических умений и навыков;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;

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 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;

- 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, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Содержание программы рассчитано на максимальную учебную нагрузку обучающегося в 180 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 140 часов (4 часа лекционных занятий, 136 часов практических занятий); самостоятельной работы обучающегося – 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	140
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	136
лабораторные занятия	
контрольные работы	
Курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
выполнение упражнений	40
подготовка устных сообщений	
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

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	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности		2	
Тема 1.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Учебный материал (лекция) Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек.	2	2
Раздел 2. Легкоатлетическая подготовка		36	
Тема 2.1 Бег по пересеченной местности	Практическое занятие Ознакомление занимающихся с техникой безопасности на занятиях. Обучение занимающихся технике оздоровительной ходьбы и бега. Обучение технике высокого старта. Обучение основным исходным положениям. ОРУ в кругу. Обучение основным беговым упражнениям. Развитие общей выносливости. Обучение основным упражнениям по общей физической подготовке.	2	2
Тема 2.2 Кроссовая подготовка	Практическое занятие Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Закрепление техники высокого старта. Обучение технике спортивного бега. Обучение построению в колонну, шеренгу, круг. ОРУ в разомкнутом строю. Развитие общей и специальной выносливости. Общая физическая подготовка. Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Разминка легкоатлета. Закрепление техники высокого старта и техники спортивного бега. Закрепление техники спортивного бега. ОРУ в движении. Развитие общей и специальной выносливости. Общая физическая подготовка. Проведение разминки легкоатлета. ОРУ в кругу. Выполнение комплекса упражнений на связки. Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Проведение разминки легкоатлета. ОРУ в кругу. Выполнение специальных беговых упражнений. Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка. Сдача контрольного норматива: 500 метров (девушки), 1000 метров (юноши). Проведение разминки легкоатлета. ОРУ в кругу. Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники кроссового бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Развитие общей и специальной выносливости. Общая физическая подготовка. Проведение разминки легкоатлета. ОРУ в кругу. Выполнение специальных беговых упражнений. Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка. Сдача контрольного норматива: 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши).	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	3

Тема 2.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Практическое занятие	8	2
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорения. Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка.		
	Разминка легкоатлета. Закрепление техники кроссового бега. ОРУ в кругу. Закрепление техники выполнения специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Развитие общей выносливости.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Закрепление техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Обучение технике приземления при выполнении прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Общая физическая подготовка.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		
	Самостоятельная работа обучающихся Бег по пересеченной местности в течение 40-50 мин.	2	3
Тема 2.4. Развитие гибкости	Практическое занятие	8	2
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений по развитию гибкости. Круговая тренировка. Общая физическая подготовка.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку, выполнение упражнений на гибкость.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку, выполнение упражнений на гибкость. Спортивная игра.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений по развитию гибкости. Круговая тренировка.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	3
Раздел 3. Основы общей физической подготовки		34	
Тема 3.1. Основы регулирования величин физических нагрузок	Практическое занятие	4	2
	Выполнение общей разминки. Основы регулирования величин физических нагрузок с помощью пульсометрии. Выполнение упражнений по совершенствованию и коррекции индивидуального физического развития, двигательных возможностей с измерением пульсометрии. Общая физическая подготовка.		
	Выполнение общей разминки. Сдача контрольного норматива: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки, юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от брусьев (юноши), прохождение рукохода (девушки).		
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка и выполнение комплекса физических упражнений.	2	3
Тема 3.2. Развитие профессионально значимых физических	Практическое занятие	4	2
	Совершенствование техники выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности. Общая физическая подготовка.		

качеств, прикладных двигательных умений и навыков	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых прикладных двигательных умений и навыков. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности. Сдача контрольного норматива: поднимание коленей в висе на шведской стенке.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств.	2	3
Тема 3.3. Общая физическая подготовка	Практическое занятие Разминка. ОРУ в кругу. Бег по прямой с различной скоростью. Выполнение упражнений на пресс из различных положений. Общая физическая подготовка.	6	2
	Разминка. ОРУ в кругу. Бег по прямой с различной скоростью. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 1 мин.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений на развитие выносливости.	2	3
Тема 3.4. Развитие силы	Практическое занятие Разминка. Круговая тренировка: выполнение упражнений с отягощением веса собственного тела. Выполнение упражнений в парах. Спортивная игра.	4	2
	Разминка. Сдача контрольного норматива: приседания на одной ноге (пистолет), без опоры или с опорой на гимнастическую лесницу (шведскую стенку).		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений на развитие силы.	2	3
Тема 3.5. Развитие выносливости	Практическое занятие Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег в равномерном темпе продолжительностью до 30–40 мин. Круговая тренировка без вспомогательных средств.	6	2
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег в равномерном темпе продолжительностью до 30–40 мин. Круговая тренировка.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег в равномерном темпе продолжительностью до 30–40 мин. Прыжковая тренировка.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение специальных беговых упражнений. Бег в равномерном темпе продолжительностью до 30–40 мин.	2	3
Итого за 1 триместр		72	
Раздел 4. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность		2	
Тема 4.1. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность.	Учебный материал (лекция)	2	2
	Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний.		
Раздел 5. Лыжная подготовка		32	

Тема 5.1. Техника передвижения классическими ходами	Практическое занятие	12	2
	Вводное занятие по лыжной подготовке. Обучение техническому обслуживанию лыжного инвентаря. Обучение технике передвижения на лыжах. Обучение технике лыжных ходов. Обучение строевым упражнениям с лыжами и на лыжах. Обучение технике торможения.		
	Обучение технике лыжных ходов. Обучение технике классического хода. Обучение технике торможений палками: упором, плугом, боковым соскальзыванием, падением. Обучение технике поворотов в движении переступанием, упором, плугом.		
	Обучение технике поворотов на месте. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение технике одновременных ходов.		
	Совершенствование техники передвижения одновременным двухшажным и бесшажным ходами. Прохождение дистанции 2-3 км.		
	Обучение технике перехода с одновременного лыжного хода на попеременный ход.		
	Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3-х км.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	3
Тема 5.2. Техника передвижения коньковыми ходами	Практическое занятие	12	2
	Передвижение по пересеченной местности. Техника подъемов: ступающим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».		
	Передвижение по пересеченной местности. Совершенствование техники подъемов и спусков различными способами. Обучение технике спусков в высокой, средней и низкой стойке. Обучение технике подъемов ступающим, скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Обучение способам перехода с хода на ход.		
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача контрольного норматива: 2 км (девушки), 3 км (юноши).		
	Ознакомление с техникой передвижения коньковыми ходами. Передвижение по пересеченной местности. Обучение технике одновременного двушажного конькового хода. Прохождение дистанции до 3-х км.		
	Обучение технике одновременного одношажного конькового хода. Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся Прохождение дистанции на лыжах до 5 км.	4	3
Раздел 6. Общая физическая подготовка		38	
Тема 6.1. Развитие качеств быстроты движений	Практическое занятие	12	2
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Общая физическая подготовка. Спортивная игра.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Сдача контрольного норматива: челночный бег 3×10 м.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике старта и стартового разгона. Обучение технике бега по дистанции. Обучение технике финиширования. Элементы гимнастики, стретчинга. Общая физическая подготовка.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для раз-		

	вития силы и прыгучести. Обучение технике бега по дистанции. Обучение технике финиширования. Элементы гимнастики, стретчинга. Общая физическая подготовка.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Выполнение специальных беговых упражнений для развития скорости. Обучение технике бега по дистанции. Обучение технике финиширования. Элементы гимнастики, стретчинга. Общая физическая подготовка.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Сдача контрольного норматива: бег 100 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	3
Тема 6.2. Развитие физических качеств	Практическое занятие	18	2
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку, выполнение упражнений на гибкость. Сдача контрольного норматива: наклон вперед из положения седа ноги врозь.		
	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых прикладных двигательных умений и навыков. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности. Сдача контрольного норматива: поднимание коленей в висе на шведской стенке.		
	Выполнение общей разминки. Круговая тренировка: выполнение упражнений с отягощением веса собственного тела. Сдача контрольного норматива: вис на высокой перекладине хватом сверху не касаясь ногами пола.		
	Разминка. Выполнение упражнений в парах. Спортивная игра.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку. Сдача контрольного норматива: прыжки на скакалке за 1 минуту.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение комплекса упражнений на связки. Спортивная игра.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку. Выполнение упражнений на скакалке.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку. Сдача контрольного норматива: упражнение упор присев (расстояние от линии выпрыгивания до основания ладоней — 30 см. прыжком упор лежа.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку. Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений с целью повышения общей физической подготовленности.	4	3
Итого за 2 триместр		72	
Раздел 7. Легкая атлетика: бег, прыжки, общая физическая подготовка		36	
Тема 7.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практическое занятие	10	2
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Общая физическая подготовка.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Общая физическая подготовка.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по		

	прямой с различной скоростью: чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Сдача контрольного норматива: бег 60 м.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег в равномерном темпе продолжительностью до 10 мин. Круговая тренировка без вспомогательных средств.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Техника бега по прямой с различной скоростью: чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Сдача контрольного норматива: тест Купера.		
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на средние и длинные дистанции.		
Тема 7.2. Прыжок в длину с места, развитие гибкости	Практическое занятие	8	2
	Разминка. ОРУ в кругу. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Общая физическая подготовка. Спортивная игра.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку, выполнение упражнений на гибкость.		
	Разминка легкоатлета (общая физическая подготовка). ОРУ в кругу. Сдача контрольного норматива: наклон вперед из положения стоя с гимнастической скамейки.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение специальных прыжковых упражнений.		
Тема 7.3. Общая физическая подготовка	Практическое занятие	10	2
	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых прикладных двигательных умений и навыков. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности. Общая физическая подготовка.		
	Выполнение общей разминки. ОРУ в кругу. Сдача контрольного норматива: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки, юноши).		
	Разминка. ОРУ в кругу. Круговая тренировка: выполнение упражнений с отягощением веса собственного тела. Выполнение упражнений в парах. Спортивная игра.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Сдача контрольного норматива: поднятие туловища из положения, лежа на спине, руки за головой.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Сдача контрольного норматива: поднятие коленей в висе на шведской стенке.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений с целью повышения общей физической подготовленности.		
Итого за 3 триместр		36	
Итого за год		180	

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Вид работ: лекционные занятия

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

Вид работ: практические занятия

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность. Оборудование: 2 борцовских ковра 12 х 12 м, шведские стенки, спортивный тренажер для жима лежа, спортивные гири. Тренажерный зал общефизической подготовки. Оборудование: 8 щитов в комплекте с кольцами и сетками для баскетбола, 30 баскетбольных мячей мужских, 30 баскетбольных мячей женских, 15 волейбольных мячей мужских, 15 волейбольных мячей женских, скакалки 200 штук, 80 пар утяжелителей для ног, шведская стенка 6 штук, турники 3 штуки, 50 штук гимнастических ковриков, вспомогательный инвентарь.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Стрелковый тир

Вид работ: текущий контроль, промежуточная аттестация

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность. Оборудование: 2 борцовских ковра 12 х 12 м, шведские стенки, спортивный тренажер для жима лежа, спортивные гири. Тренажерный зал общефизической подготовки. Оборудование: 8 щитов в комплекте с кольцами и сетками для баскетбола, 30 баскетбольных мячей мужских, 30 баскетбольных мячей женских, 15 волейбольных мячей мужских, 15 волейбольных мячей женских, скакалки 200 штук, 80 пар утяжелителей для ног, шведская стенка 6 штук, турники 3 штуки, 50 штук гимнастических ковриков, вспомогательный инвентарь.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Стрелковый тир

Вид работ: самостоятельная работа

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность: аудитория для самостоятельной работы, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», обеспеченная

доступом в электронную информационно-образовательную среду университета, помещения Научной библиотеки ПГНИУ.

Вид работ: групповые (индивидуальные консультации)

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Образовательный процесс по дисциплине Физическая культура предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

- презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);
- доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС);
- доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; тестирование;
- Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, профессиональные тематические чаты и форумы).

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения: офисный пакет приложений «LibreOffice»; справочная правовая система «Консультант Плюс».

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: Учебное пособие / Новаковский С.В. - отв. ред. - М. : Издательство Юрайт, 2019, ISBN 978-5-9916-9913-6. – 125 с.

Дополнительные источники:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М.: Издательство Юрайт, 2018, ISBN 978-5-534-06071-3. - 191 с.

2. Здоровье и физическая культура студента : Учеб.пособие / Валентина Александровна Бароненко, Леонид Аронович Рапопорт. - 2, перераб. - Москва : Альфа-М ; Москва : Издательский Дом "ИНФРА-М", 2015. - 336 с.

3. Муллер А. Б. Физическая культура: Учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А.. - М.: Издательство Юрайт, 2018, ISBN 978-5-534-02612-2. - 424.

4. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации / Сергей Николаевич Братановский. - Москва : Издательский Центр РИОР, 2015. - 200 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Личностные</i>	
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Текущий контроль в форме устного собеседования.
- 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;	Текущий контроль в форме устного собеседования; выполнение письменной работы.
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Выполнение контрольных нормативов.
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Демонстрация комплексов упражнений на практическом занятии; выполнение контрольных нормативов.
- 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;	Текущий контроль в форме устного собеседования.
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки физической культуры;	Текущий контроль в форме устного собеседования.
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного	Подготовка устного сообщения.

использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры;	
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Подготовка устного сообщения.
- 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;	Проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Демонстрация комплексов упражнений на практическом занятии.
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Подготовка устного сообщения.
- готовность к служению Отечеству, его защите;	Подготовка устного сообщения.
<i>Метапредметные</i>	
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Подготовка устного сообщения.
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физиче-	Подготовка устного сообщения.

ской культуре, получаемую из различных источников;	
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Выполнение контрольных нормативов.
- 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;	Выполнение письменной работы.
<i>Предметные</i>	
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Подготовка устного сообщения.
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- 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).	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ, УРОВНИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Результаты обучения	Критерии оценивания результатов, уровни освоения учебного материала по дисциплине
Знать	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни	<p><i>Ознакомительный уровень</i> – имеет представление о роли физической культуры в жизни человека;</p> <p><i>Репродуктивный уровень</i> – имеет представление о роли физической культуры в социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни;</p> <p><i>Продуктивный уровень</i> – знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; демонстрирует знания по основам здорового образа жизни</p>
Уметь	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p><i>Ознакомительный уровень</i> – бессистемно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;</p> <p><i>Репродуктивный уровень</i> – использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных целей</p> <p><i>Продуктивный уровень</i> – активно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных целей</p>