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

Технологический колледж

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ТК ВСГУТУ
_____ С.Н.Сахаровский
«31» 08 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины «Физическая культура» для обучающихся по специальностям

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»
09.02.02 «Компьютерные сети»
09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»
20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»

Улан-Удэ
2016 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Физическая культура» разработана на кафедре «Физическая культура и спорт» ВСГУТУ и является частью программы ППССЗ, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальностям 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. № 965, 09.02.02 «Компьютерные сети», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 803, 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 804, 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 352.

Составители:

_____ Карнакова В.В.

_____ Суходеева Т.А.

_____ Дашибальжирова О. Д.

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт».
Протокол от «15» 04 2016 г.№ 8

Зав. кафедрой «Физическая культура и спорт»_____ Барбаев Г.Б..

Содержание

	Аннотация	4
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	5
2	Распределение учебного времени учебной дисциплины	11
3	Тематический план учебной дисциплины	12
4	Самостоятельная работа студентов	24
5	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	25
6	Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины	27
7	Форма и методика проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся	28

Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления
Технологический колледж
Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Аннотация

1. Краткая характеристика учебной дисциплины, её место в учебно-воспитательном процессе

Дисциплина ОУД.04 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл учебного плана ППССЗ по специальностям 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», 09.02.02 «Компьютерные сети», 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах», 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях», 19.02.10 «Технология продукции общественного питания», 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» реализуется на 1-м году обучения (1 и 2 семестры) на базе основного общего образования.

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

2. Цели, задачи и результаты изучения дисциплины

- Целью дисциплины является формирование профильно-прикладной физкультурной компетентности, то есть овладение на теоретико-методологическом и практическом уровне прикладными знаниями, умениями и навыками физкультурной деятельности.
- формирование здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- расширение двигательного опыта с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания со спортивной и прикладной направленностью;
- освоение системы знаний о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- приобретение навыков и умений организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию; формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

3. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины:

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

Список авторов рабочей программы:

Карнакова Вероника Владимировна
Суходеева Татьяна Анатольевна
Дашибальжирова Ольга Дамдиновна..

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена поспециальностям08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», 09.02.02 «Компьютерные сети», 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах», 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях», 19.02.10 «Технология продукции общественного питания», 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта». Программа разработанав соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программыподготовки специалистов среднего звена:

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

1.3 Цели и задачи изучения дисциплин – планируемые результаты обучения

Целью дисциплины является формирование профильно-прикладной физкультурной компетентности, то есть овладение на теоретико-методологическом и практическом уровне прикладными знаниями, умениями и навыками физкультурной деятельности.

Задачи дисциплины:

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

В результате освоения данной дисциплины обучающиеся должны:

знать

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

уметь

- сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

демонстрировать здоровый образ жизни;

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности,

формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости.

1.4. Краткая характеристика дисциплины, её место в учебном процессе

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

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

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

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

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

1.5. Связь с последующими дисциплинами

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

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

1.6. Требования ФГОС среднего общего образования по физической культуре:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки физической культуры;
− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры;
− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностныеи гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
− готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной);
− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.7.Характеристика основных видов учебной деятельности

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.. Знание и применение методики активного отдыха для восстановления при физическом и умственном утомлении. Знание о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика); профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в длину с места. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов и нормативов ГТО.

2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Знание правил безопасности и оказания первой помощи. Сдача теста ГТО по лыжным гонкам.
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений.
1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины, гантелями. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.

2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики атлетической гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
3. Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.

2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 1 – Распределение учебного времени дисциплины

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

3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Таблица 2

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Самостоятельная работа

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

СРО по данной дисциплине включает:

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

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

Таблица 3 – Учебно-методическая (технологическая) карта СРО

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

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

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

Код и наименование направления подготовки	Учебно-методический материал		Количество экземпляров	
	№ п/п	Наименование	Все-го	На 1 обучающегося, приведенного к оч. ф
1	2	3	4	5
08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», 09.02.02 «Компьютерные сети», 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах», 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях», 19.02.10 «Технология продукции общественного питания», 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»	**Основная литература**			
	1	Валеев Р.Г. Вольная борьба: Программа для студентов технических вузов, занимающихся в группах по специализации «Вольная борьба»: учебное пособие. – Улан-Удэ, изд-во ВСГУТУ, 2014 – 69с.	1	100%
	2	Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура" / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 4-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2016. - 239, [1] с. : табл.; 21 см. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 229-230 (26 назв.) 500 экз. Экземпляры: всего:30 - чз(5), аб(15), к.5(10).	30	
	3	Гаськов, Алексей Владимирович. Контрольные вопросы и проблемные задания по теории физической культуры и спорта : Учеб.пособие по спец. 032101.65 Физическая культура и спорт / А.В. Гаськов ; БГУ. - Изд. 2-е. - Улан-Удэ : БГУ, 2012. - 124 с. : ил. Экземпляры: всего:1 - кх(1).	1	
	4	Горбань И.Г. Профилактика травматизма и организация охраны труда и техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом: метод.указания / В.Н. Гребенникова, Оренбургский гос. ун-т, И.Г. Горбань. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 81 с. https://rucont.ru/read/981457?file=271382&f=981457		
	Дополнительная литература			
	5	Кулакова О.В. Техническая подготовка волейболистов. -Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2013. -70 с.	1	100%
	6	Иванчикова Т.Л., Шаданова М.А. Развитие силы и силовой выносливости.–Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2013. - 33 с.	30	
	7	Кострюшина Н.В. Формирование физической	1	

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

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

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

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

7. Форма и методика проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 6. Формы и методы контроля результатов обучения.

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

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

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

Тематическая структура контрольно-измерительных материалов.

Для проведения входного и текущего контроля, а также в процессе промежуточной аттестации преподавателем используются контрольно-измерительные материалы, наименование тематик которых представлены в таблице 7.

Таблица 7 - Тематическая структура КИМ.

№	Наименование раздела дисциплины	Контрольно-измерительные материалы по теме
1 семестр	**Раздел 1**Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков	АКР № 1 Выполнение нормативов
	Дифференцированный зачет	Практический материал по семестру. Выполнение нормативов
2 семестр	**Раздел 2** Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	АКР № 2 Выполнение нормативов
	Дифференцированный зачет	Практический материал по семестру. Выполнение нормативов

В процессе контроля оцениваются результаты обучения на уровнях: знания, понимания, умения, применения.

В процессе защиты СРО оцениваются результаты обучения на уровнях: знания, применения.

8.2. Критерии оценки на промежуточной и итоговой аттестации:

Оценивание знаний, умений и навыков производится по шкале:

Отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Таблица 8. Критерии оценки.

семестр	Оценка	Условия
1 семестр	Отлично	Нормативы выполнены на оценку «отлично», контрольная работа выполнена на оценку «отлично». Индивидуальное задание (реферат выполнен на оценку «отлично» или «хорошо»)
	Хорошо	Нормативы выполнены на оценку не ниже «хорошо», контрольная работа выполнена на оценку «хорошо». Индивидуальное задание (реферат выполнен на

		оценку не ниже «хорошо»)
	Удовлетворительно	Все нормативы сданы на оценку не ниже «удовлетворительно». Индивидуальное задание выполнено на оценку не ниже «удовлетворительно».
	Неудовлетворительно	В остальных случаях
2 семестр	Отлично	Нормативы выполнены на оценку «отлично», контрольная работа выполнена на оценку «отлично». Индивидуальное задание (реферат выполнен на оценку «отлично» или «хорошо»)
	Хорошо	Нормативы выполнены на оценку не ниже «хорошо», контрольная работа выполнена на оценку «хорошо». Индивидуальное задание (реферат выполнен на оценку не ниже «хорошо»)
	Удовлетворительно	Все нормативы сданы на оценку не ниже «удовлетворительно». Индивидуальное задание выполнено на оценку не ниже «удовлетворительно».
	Неудовлетворительно	В остальных случаях.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольная работа предусматривает контроль качества практических знаний и умений путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки обучающихся, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в середине семестра и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

Дифференцированный зачёт. Зачет проводится в конце семестра и предусматривает контроль качества практических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по результатам овладения жизненно важными умениями и навыками на основании тестов в таблице 2. Учитываются также результаты соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами.
Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.
Проводится прием (тестов) нормативов ГТО для получения знаков отличия

Итоговая аттестация. Дифференцированный зачет проводится в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины Физическая культура.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура» общеобразовательного цикла по специальностям

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»
09.02.02 «Компьютерные сети»
09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»
20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»
19.02.10 «Технология продукции общественного питания»
23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

Улан-Удэ
2016 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

На основании данных о состоянии здоровья обучающиеся распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, специальную и группа освобожденных от ФК. Обучающиеся, отнесенные к основной и специальной медицинским группам, занимаются физической культурой в группах совместно по программе ОФП. Для юношей и девушек, отнесенных к специальной медецинской группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Обучающиеся, освобожденных от ФК занимаются самостоятельно, изучая теоретические разделы по физической культуре и спорту по программе.

Структура программы предполагает освоения в первый год обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования физических качеств, двигательных умений и навыков

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Во второй год обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие обучающихся в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Практический раздел программы реализуется на практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие обучающихся в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

Для эффективного усвоения обучающимися материала данной дисциплины при проведении практических занятий используются и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей. Распределение часов на освоение основных разделов и тем учебной дисциплины «Физическая культура» при реализации ОПОП по учебной дисциплине «Физическая культура» с нормативными сроками освоения 3 года 10 мес., и 2 года 10 мес. приведено в таблице 1. Контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками приведены в таблице 4. Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту, приведены в таблице 5. Нормативы ГТО для учащихся, соответствующие по возрасту, приведены в таблице 6.

Таблица 4

Контрольные нормативы по проверке овладения обучающимися жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м(мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Таблица 5

Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту

Упражнения	**Минимальные требования для категорий военнослужащих**	
	мужчины	женщины
	до 30 лет	до 25 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	12
Наклоны туловища вперед	-	25
Подтягивание на перекладине	10	-
Бег на 60 м	9,8	12,9
Бег на 100 м	15,1	19,5
Челночный бег 10х10 м	28,5	38,0
Бег на 3 км	14.30	-
Бег на 1 км	4.20	5.20
Лыжная гонка на 5 км	28.00	-

Таблица 6.

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО
Возрастная группа 16-17 лет

№	**Испытания (тесты)**	**Нормативы**					
		Юноши			**Девушки**		
		Бронзовый значок	**Серебряный значок**	**Золотой значок**	**Бронзовый значок**	**Серебряный значок**	**Золотой значок**
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8.8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12,00	11.20	9.50
	Или бег на 3000 м (мин,с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+6	+8	+13	+7	+9	+16

	(см)						
Тесты по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжки в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)**	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин., сек.)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км(бег по пересеченной местности) (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с оптическим прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-15	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний		7	8	9	7	8	9

(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса ГТО							

Возрастная группа 18-29 лет
Мужчины

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		От 18 до 24 лет			от 25 до 30 лет		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2	Бег на 3000 м (мин,с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15	7	9	13
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43	19	23	40
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	32	44	22	25	39
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Тесты по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6	Прыжки в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	33	37	48	30	35	45
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
9	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км(бег по пересеченной местности) (мин., сек.)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55

11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с оптическим прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-15	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9

Возрастная группа 18-29 лет
Женщины

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		От 18 до 24 лет			от 25 до 30 лет		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10.9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	18,0
2	Бег на 2000 м (мин,с)	13.10	12.30	10.50	14,00	13.10	11.35
	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14

Тесты по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6	Прыжки в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	32	35	43	24	29	37
8	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин., сек.)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с оптическим прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-15	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

1. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин на основе ФГОС.

2. Самостоятельная работа рассматривается как вид деятельности обучающегося, в процессе которого он должен в определенное время, проявляя собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, самостоятельно выбрать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа, которая предполагает еженедельно не менее 2 часов в форме занятий в секциях по видам спорта и группах ОФП должна быть направлена на обеспечение планомерного совершенствования физической подготовленности обучающегося, что в условиях одного или двух занятий в неделю осуществить достаточно сложно.

Целью проведения самостоятельной работы в такой форме является формирование физической культуры личности и способности направленного применения, самостоятельно выбранных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы в такой форме:

- приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья;
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.