

Департамент образования Вологодской области  
Бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Вологодской области  
«Череповецкий технологический колледж»

Рассмотрено  
на заседании методической комиссии  
сервиса, услуг и легкой промышленности  
протокол № 1 от « 02 » 09 2019  
Председатель МК М. М. Медведев и.и.т

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БПОУ ВО «Череповецкий  
технологический колледж»  
Прищеп А.В.  
« 30 » августа 2019 г.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основная профессиональная образовательная программа –  
программа подготовки специалистов среднего звена

по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология  
швейных изделий

г. Череповец, 2019

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности: 29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий» квалификация: «Техник - конструктор» (базовой подготовки)

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Череповецкий технологический колледж»

Разработчик: Коняхина И..А., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1.Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности: 29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий» квалификация: «Техник - конструктор» (базовой подготовки)

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся будет использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
3. активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
4. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством и потребителями.

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

максимальной учебной нагрузки 344 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки 172 часа;  
самостоятельной работы 172 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теория	5
практические занятия	167
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
рефераты	8
составление комплексов упражнений	20
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	40
использование современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений по формированию культуры движения и телосложения.	84
практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	20
<b><i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		5	
<b>ОГСЭ.04</b>	<b>Теория и практика физической культуры</b>		
	<b>Содержание</b>	2	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</li> <li>2. Социальные функции физической культуры.</li> <li>3. Физическая культура в структуре профессионального образования.</li> <li>4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</li> <li>5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</li> </ol>		1
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
	<p>Тематика рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.</li> <li>Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</li> <li>- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</li> <li>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.</li> </ul>		
<b>Тема 1. 2 Оценка уровня физического развития.</b>	<b>Содержание</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</li> <li>2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</li> <li>3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</li> <li>4. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</li> <li>5. Составление и ведения дневника самоконтроля.</li> </ol>	2	1
	<b>Самостоятельная работа.</b>	8	
	<p>Темы для самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленных на коррекцию телосложения студентов.</li> <li>- Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.</li> <li>- Современные методикой коррекции телосложения.</li> <li>- Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.</li> <li>- Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> <li>- Методы контроля физического состояния здоровья,</li> </ul>		

	<p>самоконтроль.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методика проведения корригирующей гимнастики.</li> <li>- Упражнения для формирования правильной осанки и исправления дефектов осанки.</li> <li>- Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</li> <li>- Методика регулирования эмоций.</li> <li>- Тестирование эмоциональных состояний.</li> <li>- Методика регулирования эмоциональных состояний</li> </ul>		
<b>Тема 1.3 Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	1.Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. 2.Основные методы закаливания и принципы закаливания. 3.Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию		
	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>1</b>	
	Темы. - Организация проведения закаливающих процедур. - Методика проведения и контроля закаливающих процедур.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика, кроссовая подготовка, оздоровительный бег.</b>		<b>21</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие</b>	<b>Содержание</b>		

<p><b>дистанции.</b></p>	<p>1. Техника безопасности по легкой атлетике на спортивных площадках.  2. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта (старт, разбег, финиширование).  3. Бег на короткие дистанции: 30м, 60м, 100м, 200м, 300м.  4. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).  5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)  6. Выполнение контрольного тестирования: 100м.  7. Правила судейства по легкой атлетике.</p>		2
	<p><b>Практические занятия.</b></p> <p>1. Овладение, закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции.  2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.  3. Повышение уровня ОФП.  4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.  5. Контрольное тестирование: бег на 100 метров на время.</p>		
<p><b>Тема 2.2. Бег на средние дистанции.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Овладение, закрепление и совершенствование техники бега на средние дистанции.  2. Составление комплексов специальных упражнений.  3. Повышение уровня ОФП.  4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</p>		2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.  2. Совершенствовать технику бега по дистанции: 500м, 1000м., 1500м</p>		

	3. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. 4. Закрепление практики судейства.		
<b>Тема 2.3. Эстафетный бег.</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Техника эстафетного бега. 2.Эстафетный бег 4*100м, 4*300м. 3.Совершенствование двигательных качеств.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Овладение и совершенствование техники эстафетного бега. 2.Развитие и совершенствование двигательных качеств посредством эстафетного бега.</p>		<b>2</b>
<b>Тема 2.4. Прыжки в длину.</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Техника прыжка в длину с разбега. 2.Повышение уровня ОФП. 3.Техника прыжка в длину с места. 4.Совершенствование двигательных качеств. 5.Закрепление практики судейства.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2.Выполнение обязанностей помощника судьи. 3.Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.</p>		<b>1</b>
<b>Тема 2.5. Бег на длинные</b>	<b>Содержание</b>		

<p><b>дистанции, кроссовая подготовка</b></p>	<p>1. Техника бега на длинные дистанции.      2. Ознакомление с биомеханическими основами техники бега.      3. Развитие выносливости посредством бега на длинные дистанции (кросс).      4. Выполнение контрольного норматива в беге на дистанции юноши 3 -км, дев.- 2 км.      5. Повышение функциональных возможностей организма и развитие двигательных качеств посредством кроссовой подготовки.</p>		2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.      2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.      3. Кроссовая подготовка – бег на дистанции 3км, 4км,5км,6км.      4. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе до30 минут.      5. Контрольное тестирование в беге на дистанции 3км юн.,2км дев.</p>		
<p><b>Тема 2.6.</b>   <b>Оздоровительный бег и оздоровительная ходьба.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Определение индивидуальной нагрузки(50% от максимального)      2. Определение исходного, промежуточного и итогового пульсового показателя.      3. Обучение техники оздоровительного бега.      4. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).      5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p><b>Практические занятия</b></p>		3

	<p>1.Овладение и закрепление техники оздоровительной ходьбы и бега.</p> <p>2.Контроль за пульсовым показателем.</p> <p>3.Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.</p>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
	<p>1.Составление комплексов упражнений.</p> <p>2.Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения.</p> <p>3.Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.</p> <p>4.Виды соревнований по легкой атлетике и рекордам.</p> <p>5.Биомеханические основы бега.</p>		
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.</p> <p>2.Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.</p> <p>3.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p> <p><b>Практические занятия</b></p>		<b>2</b>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.</li> <li>2. Выполнение упражнений для овладения правильной формой техники верхних передач с перемещением и без перемещения.</li> <li>3. Выполнение упражнений для быстроты, скорости перемещений, внимательности и точности при выполнении передач.</li> <li>4. Специальные упражнения с облегченными условиями для совершенствования техники перемещений, стоек и передач.</li> </ol>		
<b>Тема 3.2.Техника подач и техника приёма после неё.</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Изучение и совершенствование различных способов подачи (нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача).</p> <p>2.Специальные упражнения для устранения ошибок в движениях при подаче.</p> <p>3 Подготовительные упражнения для освоения техники подач и приема.</p> <p><b>Практические занятия</b></p>		2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Подводящие и специальные упражнения для изучения и совершенствования нижней прямой подачи.</li> <li>2.Подводящие и специальные упражнения для изучения и совершенствования для нижней боковой подачи.</li> <li>3.Подводящие и специальные упражнения для изучения и совершенствования верней прямой подачи.</li> <li>4.Специальные упражнения для устранения ошибок в движении при подаче.</li> <li>5.Применение изученных приемов в учебной игре.</li> </ol>		
<b>Тема 3.3 .Техника</b>	<b>Содержание</b>		

<b>нападающих ударов и техника блокирования.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Обучение технике нападающего удара.</li> <li>2.Совершенствование техники изученных приёмов.</li> <li>3.Ошибки в нападающем ударе и пути их исправления.</li> <li>4. Обучение техники блокирования.</li> <li>5. Подготовительные и специальные упражнения для развития прыгучести.</li> <li>6. Применение изученных приемов в учебной игре</li> </ol>		2
	<b>Практические занятия</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Специальные упражнения для изучения и совершенствования техники нападающего удара.</li> <li>2.Подводящие и специальные упражнения для устранения ошибок в нападающем ударе.</li> <li>3.Подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара.</li> <li>4.Подводящие и специальные упражнения для изучения блокирования.</li> <li>5. Выполнение упражнений для развития прыгучести.</li> <li>6. Овладение упражнениями для развития прыжка при блокировании.</li> <li>7.Повышение уровня ОФП.</li> <li>8.Применение изученных приемов в учебной игре.</li> </ol>		
<b>Тема 3. 4.</b> <b>Совершенствование техники изученных приёмов.</b>	<b>Содержание</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнения, приближенные к игровой обстановке.</li> <li>2.Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.</li> <li>3.Групповые взаимодействия игроков</li> <li>4.Специальные упражнения для взаимодействия игроков.</li> <li>5.Групповые упражнения для совершенствования защиты.</li> <li>6.Учебно-тренировочные игры.</li> </ol>		

	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 2.Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 3.Повышение уровня ОФП. 4. Выполнение технических элементов в учебной игре.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1.Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. 2. Повышение уровня ОФП. 3.История и правила волейбола.</p>		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 4.1. Техника подъёмов, торможения, поворота «переступанием» и спуска в «основной стойке».</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой». 2. Выполнение техники подъемов «лесенкой». 3. Техника спуска в «основной стойке». 4. Техника торможения «плугом» и «полуплугом». 5. Техника поворота «переступанием». 6.Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном подъеме. 7. Повышение уровня ОФП.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Обучение и закрепление технике подъема и спусков на учебном склоне. 2.Овладение и закрепление техники поворота на прямой площадке 3.Овладение техникой торможения на учебном склоне. 4.Развитие и совершенствование физических качеств.</p>	<b>50</b>	
			<b>2</b>

<b>Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов.</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>
	1.Овладение техникой одновременного бесшажного хода и одношажного ходов. 2.Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. 3.Повышение уровня ОФП.		
<b>Тема 4.3. Техника попеременного двухшажного хода.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1.Овладение и закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. 2.Совершенствование физических качеств. 3.Подвижные игры на лыжах для совершенствования лыжной техники.		
<b>Тема 4.3. Техника попеременного двухшажного хода.</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>
	1.Выполнение техники попеременного двухшажного хода. 2.Применение изученных способов передвижения на лыжах для самосовершенствования.		
<b>Тема 4.4.Техника конькового хода, техника перехода с хода на ход</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1.Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. 2.Развитие общей и специальной выносливости на занятиях по лыжной подготовке.		
<b>Тема 4.4.Техника конькового хода, техника перехода с хода на ход</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>
	1.Изучение техники конькового хода на учебной площадке. 2.Повышение уровня ОФП. 3.Применение изученных способов передвижения на лыжах на дистанциях до 6-8км.		
<b>Тема 4.4.Техника конькового хода, техника перехода с хода на ход</b>	<b>Практические занятия</b>		

	<p>1.Обучение и закрепление техники конькового хода. 2.Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на дистанции. 3.Развитие общей выносливости и повышение функциональных возможностей организма.</p>		
<b>Тема 4.5</b> <b>Совершенствование техники перемещения лыжных ходов</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>
	<p>1.Тестирование техники попеременного, двухшажного и конькового хода на учебном круге. 2.Тестирование техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. 3.Тестирование техники поворота «плугом» и торможения со склона средней крутизны. 4.Прием контрольных нормативов на дистанции.</p>		
	<b>Практические занятия</b>		
	<p>1.Проверка уровня усвоения техники спуска и подъёма на учебном склоне. 2.Проверка уровня усвоения техники торможения. 3.Проверка уровня усвоения техники лыжных ходов. 4.Контрольное тестирование на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.</p>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>30</b>	
	<p>1.Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции. 2. Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц для повышения ОФП. 3.История лыжного спорта. 4.Олимпийские чемпионы лыжники.</p>		
<b>Раздел 5</b> <b>Современные спортивно-оздоровительные</b>		<b>50</b>	

<b>системы.</b>			
<b>Тема 5.1 Атлетическая гимнастика.</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Теория тренировки. Круговая тренировка.  2. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале.  3. Упражнения для разных групп мышц.  4. Дневник самоконтроля.  5. Правила построения занятий и составления пищевого рациона.  6. Выполнение практических упражнений.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Разминка перед занятиями.  2. Упражнения для мышц ног.  3. Упражнения мышц плечевого пояса.  4. Упражнения для мышц живота.  5. Упражнения для укрепления мышечного корсета и мышц спины.  6. Составить комплекс упражнений для развития основных физических качеств.  7. Упражнения с собственным весом тела, упражнения с отягощением.  8. Проверка уровня усвоения силовых упражнений.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Индивидуальная физкультурная деятельность на базе специализированных комплексов физических упражнений.  2. Анатомические основы атлетической гимнастики.  3. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития.  4. Ведение дневника самоконтроля.</p>	<b>1</b>	
<b>Тема. 5.2 Аэробика.</b>	<b>Содержание</b>	<b>16</b>	

	<p>1.Основы тренировки. 2.Методика построения занятий. 3.Комплексы для занятий аэробикой.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Изучение и закрепление основных упражнений по аэробике. 2. Практическое выполнение упражнений.</p>		<b>1</b>
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1.Составление комплексов для занятий по аэробике. 2.Индивидуальная физкультурная деятельность. 3.Ведение дневника самоконтроля.</p>	<b>14</b>	
<b>Тема5.3 Шейпинг</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Правила построения занятий шейпингом. 2.Методика выполнения упражнений для коррекции телосложения (бедер, ягодиц пресса). 3.Комплексы для занятий шейпингом. 4.Методика выполнения упражнений на растяжение и расслабление.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Ознакомление с комплексом упражнений для коррекции бедер, ягодиц, пресса. 2.Изучение упражнений на растягивание и расслабление. 3.Выполнение упражнений из положения: сидя, стоя и лежа.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1.Шейпинг и его разновидности. 2.Составление комплексов упражнений направленных на коррекцию телосложения.</p>	<b>20</b>	<b>1</b>
<b>Тема 5.4Йога</b>	<b>Содержание</b>	<b>14</b>	

	<p>1.Правила построения занятий 2.Ознакомление с техникой выполнения упражнений йоги. 3.Методика аутогенной тренировки. 4.Динамический комплекс «Сурья-нам Аскар». 5.Абдоминальные упражнения.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Изучение техники выполнения статических упражнений в исходном положении стоя. 2.Ознакомление с техникой выполнения статических упражнений в исходном положении сидя и лежа. 3Выполнение динамического комплекса «Сурья-нам Аскар». 4.Проведение ознакомительной аутогенной тренировки. 5.Ознакомление с абдоминальными упражнениями.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1.Выполнение аутогенной тренировки в домашних условиях. 2.Закрепление комплекса физических упражнений йоги.</p>		<b>1</b>
<b>Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>19</b>	
		<b>26</b>	
<b>Тема 6.1</b>  <b>Производственная физическая активность.</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Биодинамические характеристики профессии. 2. Профилактика профессиональных заболеваний. 3.Утренняя гимнастика и производственная гимнастика. 4.Физкультминутки и физкультпаузы.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p>		<b>3</b>

	1.Составление профилированного комплекса упражнений. 2.Составление и выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики и утренней гимнастики. 3.Изучение комплексов физкультминутки и физкультпаузы.		
<b>Тема 6.2 Профессионально-прикладные виды спорта.</b>	<p><b>Содержание.</b></p> <p>1.Функциональная направленность видов спорта и совершенствование психофизиологических функций при занятиях отдельными видами спорта. 2. Формы активного отдыха для восстановления и повышения работоспособности организма человека.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Игра в настольный теннис. 2.Игра в волейбол и пляжный волейбол без элементов соревнования. 3.Игра в бадминтон (парная). 4.Фигурное катание или конькобежный спорт (коньки) 5.Продолжительное передвижение на лыжах.</p>		<b>2</b>
<b>Тема 6.3 Формирование профессионально-прикладных физических качеств.</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Общеразвивающее и корригирующее упражнения для решения профессиональных задач. 2.Подвижные игры и эстафеты с профессионально-прикладной направленностью. 3.Специальные упражнения для развития профессионально важных качеств.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Выполнение упражнений для развития быстроты движений и реакции. 2.Упражнения на развитие ловкости точности движений и дифференцирования мышечных усилий.</p>		<b>2</b>

	3.Упражнения для осанки и развития качеств, обеспечивающих поддержание рабочей позы.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>30</b>	
	1.Составление профилированного комплекса упражнений. 2.Совершенствование профессионально важных качеств и двигательных навыков. 3.Использование прикладных видов спорта в активном отдыхе. 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка в качестве разновидности физического воспитания. 5. Основные факторы, определяющие общую направленность, задачи и содержание ППФП. 6.Основные разделы и составление профессиограммы.		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;

- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И. Ильинич. – М.: Гайдайнко, 2010.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2010.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. «Физическая культура» «Академия», 2010 год
4. «Физическая культура» учебник для 10-11 классов / под редакцией В.И. Ляха Москва Просвещение 2012
5. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
6. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvet/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры
2. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
3. <http://www.libsport.ru/> - Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета.
4. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
5. <http://www.teoriya.ru/> - Научный портал «Теория. Ру». С помощью портала Вы можете ознакомиться с новыми и архивными номерами научных журналов «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», приобрести книги, посвященные новейшим исследованиям в области физической культуры и спорта, подписаться на рассылку новостей спортивной науки.
6. <http://olympic.ware.com.ua/> OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начи <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
7. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
8. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

##### **Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

### **3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля).**

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

### **3.4. Специфика организации обучения.**

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как

Практические занятия, согласно рабочему учебному плану ЧТТ и имеют валеологическую направленность, а так же самостоятельную работу студента. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

1. Работа малыми группами.
2. Интегрированные уроки.
3. Уроки-конкурсы, уроки-соревнования.
4. Урок-лекция.
5. Видео-урок, урок-презентация.
6. Классический урок.