

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ОД.01.06. Физическая культура
специальность 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Программа ориентирована на формирование у студента **общей компетенции** (ОК 10): использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	288
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе: практические занятия	140
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	144
<i>Итоговая аттестация в конце 2 семестра предусмотрена в форме зачета, в конце 4 семестра - дифференцированного зачета</i>	

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика.	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. <i>Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.</i>
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	<p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег. Прыжки в длину. Метание гранаты.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Обучение технике бега на короткие дистанции (бег 100 м) и технике прыжка в длину с разбега. 2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег 100 м) и техники прыжка в длину с разбега. 3 Обучение технике метания гранаты. Контроль – бег 100 м. 4 Совершенствование техники метания гранаты. Контроль – прыжка в длину с разбега 5 Обучение технике эстафетного бега 4 x 100м. Контроль - метание гранаты. 6 Совершенствование техники эстафетного бега 4 x 100м. 7 Контроль – бег 3000 м. <p>Самостоятельная работа обучающихся: Отработка упражнений на развитие быстроты. Отработка техники метания гранаты. Отработка техники прыжка в длину с разбега. Отработка техники эстафетного бега 4 x 100 м. Отработка техники эстафетного бега 4 x 400м.</p>
Раздел 2. Гимнастика	
Тема 2.1. Общеразвивающая гимнастика	<p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Акробатика (атлетическая гимнастика). Стойки на голове, лопатках, руках. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 8 Обучение акробатической комбинации. 9 Совершенствование акробатической комбинации. Обучение комбинации на брусках, прыжков со скакалкой. 10 Совершенствование комбинации на брусках, прыжков со скакалкой. Обучение упражнениям на высокой перекладине. 11 Совершенствование упражнений на высокой перекладине. Обучение опорному прыжку, упражнениям с гантелями. 12 Совершенствование опорного прыжка, упражнений с гантелями. Обучение упражнениям на высокой перекладине 13 Совершенствование упражнений на высокой перекладине. Контроль – акробатическая комбинация.
Тема 2.2. Гимнастика для профилактики профессиональных заболеваний	<p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 14 Обучение упражнениям у гимнастической стенки, упражнениям для коррекции нарушений осанки 15 Совершенствование упражнений у гимнастической стенки, упражнений для коррекции нарушений осанки

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплекса упражнений для проведения разминки, для укрепления мышц живота. Составление и выполнение индивидуального комплекса утренней гимнастики, упражнений для укрепления позвоночного столба. Совершенствование координации, укрепление мышц ног. Развитие скоростно-координационных качеств. Развитие гибкости и подвижности. Выполнение упражнений на развитие силы рук.</p>
Раздел 3. Лыжная подготовка	
Тема 3.1. Лыжный ход	<p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Правила соревнований.</p> <p>Практические занятия</p> <p>16 Обучение технике одновременного одношажного, бесшажного хода, способам преодоления спусков, неровностей, поворотов.</p> <p>17 Совершенствование техники одновременного одношажного, бесшажного хода, способов преодоления спусков, неровностей, поворотов.</p> <p>18 Обучение переходам с хода на ход, технике спусков и подъёмов «ёлочкой» и «полу ёлочкой».</p> <p>19 Совершенствование переходов с хода на ход, техники спусков и подъёмов «ёлочкой» и «полу ёлочкой».</p>
Тема 3.2. Элементы тактики лыжных гонок	<p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>20 Прохождение дистанции различными способами до 8 км.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники одновременного одношажного хода.</p> <p>Отработка техники одновременного бесшажного хода. Отработка техники преодоления спусков и подъёмов. Развитие общей выносливости. Развитие скоростной выносливости.</p>
Раздел 4. Спортивные игры	
Тема 4.1. Техника игры в волейбол	<p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Практические занятия</p> <p>21 Обучение технике передачи и подачи мяча, приема мяча снизу двумя руками.</p> <p>22 Совершенствование техники передачи и подачи мяча, приема мяча снизу двумя руками</p> <p>23 Обучение техникам приема мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону на бедро и спину, в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе</p> <p>24 Совершенствование техники приема мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону на бедро и спину, в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе</p> <p>25 Обучение технике приема мяча с одной рукой, технике блокирования мяча</p> <p>26 Совершенствование техники приема мяча одной рукой, техники блокирования мяча. Обучение тактикам защиты и нападения в волейболе</p> <p>27 Совершенствование тактик защиты и нападения в волейболе</p>
Тема 4.2. Игра в волейбол	<p>Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>28 Контроль – игра в волейбол</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений на</p>

	<p>совершенствование техники передачи и подачи мяча. Выполнение упражнений на совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Выполнение упражнений на совершенствование техники приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Выполнение упражнений на совершенствование техники приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Выполнение упражнений на совершенствование техники блокирования мяча. Выполнение упражнений на совершенствование тактики нападения. Выполнение упражнений на совершенствование тактики защиты</p>
Раздел 5. Виды спорта по выбору	
Тема 5.1. Спортивная аэробика	<p>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</p> <p>Практические занятия</p> <p>29 Обучение техникам общеразвивающих и прикладных упражнений</p> <p>30 Совершенствование техник общеразвивающих упражнений и прикладных упражнений</p> <p>31 Обучение техникам акробатических упражнений, опорных прыжков и вольных упражнений</p> <p>32 Совершенствование техник акробатических упражнений, опорных прыжков и вольных упражнений</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение прикладных упражнений. Выполнение акробатических упражнений. Выполнение опорных прыжков. Выполнение вольных упражнений</p>
Зачет – контроль техник спортивной аэробики	
Раздел 1. Легкая атлетика.	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	<p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.</p>
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	<p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег. Прыжки в длину. Метание гранаты.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, бег 100 м.</p> <p>2 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>3 Совершенствование техники метания гранаты.</p> <p>4 Контроль – бег 100 м.</p> <p>5 Контроль – прыжка в длину с разбега, метание гранаты.</p> <p>6 Совершенствование техники эстафетного бега 4 x 100м.</p> <p>7 Контроль – бег 3000 м.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Отработка техники метания гранаты.</p> <p>Отработка техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Отработка техники эстафетного бега 4 x 100м.</p> <p>Отработка техники эстафетного бега 4 x 400м.</p>

Раздел 2. Гимнастика	
Тема 2.1. Общеразвивающая гимнастика	<p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>Акробатика (атлетическая гимнастика). Стойки на голове, лопатках, руках. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.</p> <p>Практические занятия</p> <p>8 Совершенствование акробатической комбинации.</p> <p>9 Совершенствование комбинации на брусьях, прыжков со скакалкой.</p> <p>10 Совершенствование упражнений на высокой перекладине.</p> <p>11 Совершенствование опорного прыжка, упражнений с гантелями.</p> <p>12 Совершенствование упражнений на высокой перекладине.</p> <p>13 Контроль – акробатическая комбинация.</p>
Тема 2.2. Гимнастика для профилактики профессиональных заболеваний	<p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p> <p>Практические занятия</p> <p>14 Совершенствование упражнений для коррекции нарушений осанки</p> <p>15 Совершенствование упражнений у гимнастической стенки</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Составление, выполнение комплекса упражнений для проведения разминки, укрепления мышц живота.</p> <p>Составление и выполнение индивидуального комплекса утренней гимнастики, упражнений для укрепления позвоночного столба.</p> <p>Совершенствование координации, укрепление мышц ног.</p> <p>Развитие скоростно-координационных качеств.</p> <p>Развитие гибкости и подвижности.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие силы рук.</p>
Раздел 3. Лыжная подготовка	
Тема 3.1. Лыжный ход	<p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Правила соревнований.</p> <p>Практические занятия</p> <p>16 Совершенствование техники одновременного одношажного, бесшажного хода.</p> <p>17 Совершенствование способов преодоления спусков, неровностей, поворотов.</p> <p>18 Совершенствование переходов с хода на ход.</p> <p>19 Совершенствование техники спусков и подъёмов «ёлочкой» и «полу ёлочкой».</p>
Тема 3.2. Элементы тактики лыжных гонок	<p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>20 Прохождение дистанции различными способами до 8 км.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Отработка техники одновременного одношажного хода.</p> <p>Отработка техники одновременного бесшажного хода.</p> <p>Отработка техники преодоления спусков и подъёмов.</p> <p>Развитие общей выносливости.</p> <p>Развитие скоростной выносливости.</p>
Раздел 4. Спортивные игры	
Тема 4.1. Техника игры в баскетбол	<p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски</p>

	<p>мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.</p> <p>Практические занятия</p> <p>21 Совершенствование ведения мяча и передач мячи с отскоком от пола, одной рукой от плеча.</p> <p>22 Совершенствование ведения мяча с изменением направления и передач мяча в движении</p> <p>23 Совершенствование броска мяча после ведения.</p> <p>24 Совершенствование тактики игры в нападении.</p> <p>25 Совершенствование броска мяча в движении.</p> <p>26 Контроль – бросок мяча после ведения, штрафной бросок.</p>
Тема 4.2. Игра в баскетбол	<p>Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>27 Контроль – игра в баскетбол</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнение упражнений на совершенствование техники ведения мяча в баскетболе.</p> <p>Выполнение упражнений на совершенствование техники передач мяча в баскетболе.</p> <p>Выполнение упражнений на совершенствование техники броска мяча после ведения.</p> <p>Выполнение упражнений на совершенствование техники штрафного броска.</p>
Раздел 5. Виды спорта по выбору	
Тема 5.1. Спортивная аэробика	<p>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</p> <p>Практические занятия</p> <p>29 Совершенствование техники общеразвивающих упражнений</p> <p>30 Совершенствование техники прикладных упражнений</p> <p>31 Совершенствование техники акробатических упражнений</p> <p>32 Совершенствование техники опорных прыжков и вольных упражнений</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение прикладных упражнений. Выполнение акробатических упражнений. Выполнение опорных прыжков. Выполнение вольных упражнений</p>
Дифференцированный зачет	

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные, волейбольные, теннисные, футбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- эстафетные палочки, гранаты;
- оборудование для атлетических упражнений (гантели, гири, штанги тренировочные с комплектом отягощений, эластичный эспандер);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, скамейки);
- секундомеры, гимнастические маты.

Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. исп. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2009.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008
5. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2009.
6. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: учебное пособие/ В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
7. Физическая культура в режиме для студента: Методические рекомендации-. Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. Режим доступа: [http:// sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru)

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Должен знать:	
о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
способы закаливания организма и основные приемы	<i>индивидуальная форма контроля,</i>

самомассажа.	<i>практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
должен уметь:	
составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>