

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ОГСЭ.05. Физическая культура

специальность 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен уметь:*

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен знать:*

о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	228
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
в том числе: практические занятия	112
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	114
<i>Итоговая аттестация в конце 5 – 7 семестров предусмотрена в форме зачета , в конце 8 семестра - дифференцированного зачета</i>	

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика.	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	<p>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.</p> <p><i>Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.</i></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> <ol style="list-style-type: none"> 1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, бег 100 м. 2 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3 Совершенствование техники метания гранаты. 4 Контроль – бег 100 м. 5 Контроль – прыжка в длину с разбега, метание гранаты. 6 Совершенствование техники эстафетного бега 4 x 100м. 7 Контроль – бег 3000 м. <p>Самостоятельная работа обучающихся: Отработка упражнений на развитие быстроты.</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	
<p>Тема 2.1.</p> <p>Общеразвивающая гимнастика</p>	<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>Тема 2.2.</p> <p>Гимнастика для профилактики профессиональных заболеваний</p>	<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>13 Совершенствование упражнений для коррекции нарушений осанки</p> <p>14 Совершенствование упражнений у гимнастической стенки</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Составление и выполнение комплекса упражнений для проведения разминки, для 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>
Зачет	
Раздел 3. Лыжная подготовка	
<p>Тема 3.1. Лыжный ход</p>	<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>15 Совершенствование техники одновременного одношажного, бесшажного хода.</p> <p>16 Совершенствование способов преодоления спусков, неровностей, поворотов.</p> <p>17 Совершенствование переходов с хода на ход.</p> <p>18 Совершенствование техники спусков и подъёмов «ёлочкой» и «полу ёлочкой».</p>
<p>Тема 3.2. Элементы тактики лыжных гонок</p>	<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 19 Прохождение дистанции различными способами до 8 км. Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники одновременного одношажного хода. 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 последующим нападением 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 20 Совершенствование техники передачи и подачи мяча 21 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками 22 Совершенствование техники приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону на бедро и спину 23 Совершенствование техники приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе 24 Совершенствование техники блокирования мяча 25 Совершенствование тактики нападения в волейболе 26 Совершенствование тактики защиты 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 27 Контроль – игра в волейбол</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений на 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 нападением 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>28 Совершенствование техники общеразвивающих и прикладных упражнений</p> <p>29 Совершенствование техники акробатических упражнений</p> <p>30 Совершенствование техники опорных прыжков и вольных упражнений</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение прикладных упражнений</p> <p>Выполнение акробатических упражнений</p> <p>Выполнение опорных прыжков</p> <p>Выполнение вольных упражнений</p>
Зачет	
Раздел 1. Легкая атлетика.	
<p>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни</p>	<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><i>Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.</i></p>
<p>Тема 1.2. Кроссовая подготовка</p>	<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	
<p>Тема 2.1. Общеразвивающая гимнастика</p>	<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 брусках, 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>
<p>Тема 2.2. Гимнастика для профилактики профессиональных заболеваний</p>	<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: Составление, выполнение комплекса упражнений для проведения разминки, 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>
Зачет	
Раздел 3. Спортивные игры	
<p>Тема 3.1. Техника игры в баскетбол</p>	<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 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</p> <p>22 Совершенствование броска мяча после ведения.</p> <p>23 Совершенствование тактики игры в нападении.</p> <p>24 Совершенствование броска мяча в движении.</p> <p>25 Контроль – бросок мяча после ведения, штрафной бросок.</p>
<p>Тема 3.2. Игра в баскетбол</p>	<p>Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>26 Контроль – игра в баскетбол - Дифференцированный зачет</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений на совершенствование техники ведения мяча в баскетболе. Выполнение упражнений на совершенствование техники передач мяча в баскетболе. Выполнение упражнений на совершенствование техники броска мяча после ведения. Выполнение упражнений на совершенствование техники штрафного броска.</p>

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. Решетников Н.В. Физическая культура - М.: Академия, 2002
2. 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 дня 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 в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка
основы здорового образа жизни.	индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка
должен уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка