Физическая культура

**1-2 семестр - 1 курса 2018 - 2019 год**

**3-4 семестр – 2 курса 2018 - 2019 год**

1. Практические занятия предусматривают освоение знаний, двигательных умений и навыков, формирование у обучающихся опыта реализации физкультурно-оздоровительных и тренировочных программ.

Учебные (аудиторные) занятия являются основной формой физического воспитания. Учебные занятия состоят из методико-практического и учебно- тренировочного разделов. Методический раздел практических занятий направлен на: освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований.

1. 2 кредита
2. Цель: Целью программы является формирование социально-личностных компетенций студентов и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры, обеспечивающие сохранение, укрепление здоровья для подготовки к профессиональной деятельности; к стойкому перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений и неблагоприятных факторов в будущей трудовой деятельности;- воспитание дисциплинированности, коллективизма, товарищеской взаимопомощи.

Воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативности, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, развитие и совершенствование основных двигательных качеств – выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Обеспечить приобретение разносторонних умений и навыков по развитию физических способностей, социально-культурного опыта и социально-культурных ценностей физической культуры и спорта, развитие коммуникативных навыков, в частности способности использовать информацию из различных источников, четко представлять ее в соответствующей форме, развитие навыков мышления, навыков саморазвития и исследовательских навыков.

1. Результаты обучения: Практические занятия предусматривают освоение знаний, двигательных умений и навыков, формирование у обучающихся опыта реализации физкультурно-оздоровительных и тренировочных программ:

Учебные (аудиторные) занятия являются основной формой физического воспитания. Учебные занятия состоят из методико-практического и учебно- тренировочного разделов. Методический раздел практических занятий направлен на: освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований.

Учебно-тренировочные занятия направлены на: повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально- прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

Внеучебные (внеаудиторные) формы занятия организуются для обеспечения достаточного двигательного режима обучающихся:

- физические упражнения в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), атлетические занятия, оздоровительные плавание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, инновационные, нетрадиционные оздоровительные технологии по возможностям образовательного учреждения);

- занятия в спортивных секциях, оздоровительных, атлетических и клубах по интересам;

- внеаудиторные занятия обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствуют выполнению требований программы.

**уметь:**

- оценка компетенций обучающихся (в целях формирования современных социально-личностных и социально-профессиональных компетенций выпускника) осуществляется по следующим критериям: демонстрация понимания обновленной программы, владения терминологией, использование полученных знаний; внедрение в практику проведения самостоятельных практических занятий, дискуссионные формы.

По итогам освоения программы обучающийся обладает следующими: **компетенциями:**

- личностными:

- готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- межпредметными:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.

- предметные:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

1. **Содержание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Практический курс | |
| 1курс | 2курс |  |
| 1 | Теоретический курс | 10 | 10 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 10 | 10 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 10 | 10 |
| 4 | Гимнастика | 10 | 10 |
| 5 | Атлетическая гимнастика | 10 | 10 |
| 6 | Спортивные и подвижные игры | 25 | 25 |
| 7 | Легкая атлетика | 20 | 20 |  |
| 8 | Лыжный спорт | 10 | 10 |
| 9 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 15 | 15 |
|  | **Всего: 240 часов** | **120** | **120** |

1. Пререквизиты: Школьная программа по физической культуре. Формирование у студентов потребности занятий физической культурой, обеспечивающих физическое совершенствование, укрепления здоровья.

Студент **должен знать:**

- методы и технологии обучения, используемые в процессе реализации программы:

- технологии проблемно-модульного обучения;

- технологии учебно-исследовательской деятельности;

- коммуникативные технологии (дискуссия, пресс-конференция, учебные дебаты и другие активные формы и методы);

- метод кейсов (анализ ситуации);

- игровые технологии, в рамках которых студенты участвуют в деловых, ролевых, имитационных и других играх.

1. Основной учебники: 1.Бароненко В.А. «Здоровье и физическая культура студента»: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 c.

8) Дополнительная литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-ов физ. культ. - М.: 2008. 321с.

2. Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Казань: «Вестфалика», 2013.- 202 с.

1. Координатор: Фербер Е.А. ст. преподаватель
2. Использование компьютера: нет.
3. Лабораторные работы и проекты: нет