

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся |
|--|--|
| 1 | 2 |
| Раздел 1. | Теоретические основы физического воспитания |
| Введение. | Содержание учебного материала: Введение. |
| Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля жизни. | Самостоятельная работа: - выполнение реферата. Содержание учебного материала: Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. |
| Тема 1.2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. | Самостоятельная работа: - выполнение реферата. Содержание учебного материала: Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности. Значение физической культуры в подготовке к трудовой деятельности определенной направленности. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его значение для повышения работоспособности. |

| | |
|---|--|
| Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности | Самостоятельная работа: - выполнение реферата. |
| | Содержание учебного материала: Личная и социально-экономическая необходимость подготовки себя к трудовой деятельности путем занятий физической культурой. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и методы релаксации. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. |
| Раздел 2. | Практические основы физической культуры и спорта |
| Тема 2.1 Легкая атлетика | Содержание учебного материала: Кроссовая подготовка: переменный и повторный бег до 15 минут; бег отрезков 4 x 20 м, 4 x 30 м, 3 x 60 м. Развитие общей и скоростной выносливости – прыжки в длину с разбега, с места, многоскоки, челночный бег 6 x 10 м, подтягивание в висе (ю)., поднимание туловища из положения лежа (д)., кросс 3000 м (ю). 1000 м (д)., бег 100 м, прыжок в длину с места. Эстафетный бег. |
| | Практические занятия |
| | Практическая работа № 1. «Совершенствование техники бега на средние дистанции». |
| | Практическая работа № 2. «Совершенствование техники бега на короткие дистанции». |
| | Практическая работа № 3. «Совершенствование техник метания и прыжков». |
| Самостоятельная работа: - выполнение индивидуальных заданий № 1, № 2. | |

| | |
|---|---|
| <p>Тема 2.2 Игровые виды спорта (Баскетбол, Футбол, Волейбол, Настольный теннис)</p> | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости движения, направления движения. Остановки, обманные движения, финты; индивидуальные и командные: действия игроков в защите и в нападении. Броски с места и в движении, броски в прыжке, броски после отскока от щита. История развития игры, изменение правил игры, судейство.</p> |
| | <p>Практические занятия</p> |
| | <p>Практическая работа № 4. «Совершенствование техники и тактики спортивных игр».</p> <p>Практическая работа № 5. «Совершенствование тактических действий в спортивных играх».</p> |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <p>- выполнение индивидуальных заданий № 3, № 4.</p> |
| | |
| <p>Тема 2.3 Прикладная физическая подготовка</p> | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Изучение и выполнение комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p> |
| | <p>Практические занятия</p> |
| | <p>Практическая работа № 6. «Развитие и совершенствование профессионально-значимых двигательных навыков и качеств».</p> |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <p>- выполнение индивидуального задания № 5.</p> |
| | |