

**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
<b>Раздел 1. Теоретические основы физического воспитания</b>	
<b>Введение.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Введение.
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля жизни.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> - выполнение реферата.
	<b>Содержание учебного материала:</b> 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 гипокинезия. 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.
<b>Тема 1.2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> - выполнение реферата.
	<b>Содержание учебного материала:</b> 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.
<b>Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> - выполнение реферата.
	<b>Содержание учебного материала:</b> Личная и социально-экономическая необходимость подготовки себя к

<p><b>деятельности</b></p>	<p>трудовой деятельности путем занятий физической культурой. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и методы релаксации.</p> <p>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.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p>
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Практические основы физической культуры и спорта</b></p>	
<p><b>Тема 2.1</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Кроссовая подготовка: переменный и повторный бег до 15 минут; бег отрезков 4 x 20 м, 4 x 30 м, 3 x 60 м.</p> <p>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.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p><b>Практическая работа № 1.</b> «Совершенствование техники бега на средние дистанции».</p> <p><b>Практическая работа № 2.</b> «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».</p> <p><b>Практическая работа № 3.</b> «Совершенствование техник метания и прыжков».</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> - выполнение индивидуальных заданий № 1, № 2.</p>
<p><b>Тема 2.2</b> <b>Игровые виды спорта</b> <b>(Баскетбол, Футбол,</b> <b>Волейбол,</b> <b>Настольный теннис)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></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><b>Практическая работа № 4.</b> «Совершенствование техники и тактики спортивных игр».</p> <p><b>Практическая работа № 5.</b> «Совершенствование тактических действий в спортивных играх».</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p>

	- выполнение индивидуальных заданий № 3, № 4.
<b>Тема 2.3 Прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>
	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.
	<b>Практическое занятие № 6.</b> «Развитие и совершенствование профессионально-значимых двигательных навыков и качеств».
	<b>Самостоятельная работа:</b> - выполнение индивидуального задания № 5.