

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЛТИЙСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»**

Методическая разработка

по дисциплине

«Физическая культура»

для специальностей:

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

Форма обучения: очно-заочная

Преподаватель: Балужева О.Н.

Государственные требования к минимуму содержания по дисциплине

Содержание дисциплины направлено на формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенствование, приобретение навыков использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, знакомство с основами здорового образа жизни.

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается **решение следующих задач:**

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психологопедагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с другими учебными дисциплинами обеспечивает формирование общих компетенций:

ОК.08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основами здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

Методические указания

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»; 09.02.07 «Информационные системы и программирование»; 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем».

Дисциплина знакомит студентов с основными здоровым образом жизни, пониманием места физической культуры в жизни общества. Формирует физическую активность обучающихся, способствует развитию духовных, морально-волевых и этических качеств, способствующих к долготелетнему труду и защите Отечества.

Основная задача состоит в оптимизации физического (двигательного) развития человека, всестороннее развитие и совершенствование индивидуальных физических (двигательных), духовных, моральных и нравственных качеств, характеризующих в целом общественно активную личность; обеспечение на этой основе подготовленности каждого обучающегося к активной трудовой, оборонной и другим общественно полезным видам деятельности.

Текущий контроль знаний студентов производится по результату выполнения ими контрольных работ и выполнение нормативов.

Итоговый контроль знаний осуществляется на зачете с оценкой, к которому допускаются студенты, усвоившие учебную программу, выполнившие контрольную работу и сдавшие нормативы по физической подготовленности.

Литература

1 Легкая атлетика: Учеб. для институтов физ. культуры. /под ред. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.

2 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, В.А. Комкоров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.

3 Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учебн. заведений /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.

4 Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2008.

5 Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2009.

6 Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2010.

7 Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2008.

8 Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2009.

9 Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2008.

10 Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М., 2010.

11 Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2010.

12 Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2008.

б) перечень информационно – коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины « Физическая культура»:

1. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. Л. Трещева [и др.] ; под О. Л. Трещевой. – Омск: ОмГУПС, 2006. – Режим доступа: http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html, свободный (дата обращения: 23.12.2016).

2. Лечебная физкультура [Электронный ресурс] : медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный (дата обращения: 23.12.2016).

3. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс] : Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 23.12.2016).

4. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : отраслевой агрегатор. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный (дата обращения: 23.12.2016). 29

5. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. - Режим доступа: http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'inich.html, свободный (дата обращения: 23.12.2016).

6. Физическое воспитание [Электронный ресурс] // Электронный учебник по основам физической культуры в вузе. Ч. 1: Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. – Режим доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/tema2/index.html, свободный (дата обращения: 23.12.2016).

Задания на контрольную работу по дисциплине «Физическая культура»

4 семестр

Вариант 1

1. Физическая культура. Цель и задачи физического воспитания.
2. Сила и методы её воспитания.
3. Формирование осанки.
- 4.

Вариант 2

1. Принципы и основные направления системы физического воспитания.
2. Выносливость и методы её воспитания
3. Значение и признаки рациональной осанки. Типы осанки причины её нарушения.

Вариант 3

1. Физические качества и способности.
2. Ловкость и методы её воспитания.
3. Рациональный суточный режим, его влияние на здоровье и работоспособность.

Вариант 4

1. Формирование личности в процессе физического воспитания.
2. Быстрота и методы её воспитания.
3. Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека

Вариант 5

1. Закаливание. Основные принципы, формы и механизм воздействия на организм.
2. Гибкость и методы её воспитания
3. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой и спортом, одежде и обуви.

Вариант 6

1. Сущность спорта и его роль в обществе.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

Вариант 7

1. Здоровый образ жизни. Его составляющие.
2. Развитие общей выносливости.
3. Утомление и восстановление.

Вариант 8

1. Атлетическая гимнастика. Оздоровительное и эстетическое значение.
2. Развитие ловкости.
3. Алкоголь и табака курение, какой вред они приносят нашему здоровью.

Вариант 9

1. Роль физической культуры в духовном воспитании молодёжи.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика, её задачи, требования к организации и проведению.
3. Физические способности человека: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость

Вариант 10

1. Спорт, и его роль и организация в обществе.
2. Развитие гибкости.
3. Рациональный режим труда и отдыха.

Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Теоретическая часть

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.
4. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу.
5. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
6. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.
7. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?
8. В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
9. Основные требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
10. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека? С помощью каких упражнений их можно развивать?
11. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закалывающих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.

12. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это уже случилось?

13. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультурминутки.

14. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?

15. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и выполните ортостатическую и функциональную пробы, антропометрические измерения.

16. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности. Составьте план реализации индивидуального контроля за собой.

17. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по легкой атлетике?

18. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?

19. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажерном зале?

20. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества?

21. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.

22. Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

23. Раскройте основные приемы самомассажа и объясните, с какой целью они используются в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

24. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.

25. Основные нарушения правил во время игры в волейбол.

26. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.