

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области «Ростовский колледж культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУ РО
«Ростовский колледж культуры»
Е. В. Гуськова
« 15 » мая 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ростов-на-Дону

2017

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования углубленной подготовки **52.02.04 Актерское искусство** укрупненной группы **52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество** области образования **Искусство и культура**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. N 1359.

Организация-разработчик:

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский колледж культуры»

Разработчики:

Айдинян Ануш Ваниковна, заместитель директора по методической работе
Грибоедова Марина Леонидовна, методист
Котляр Ирина Юрьевна, мастер спорта по синхронному плаванию

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № 7 от «03» апреля 2017 г.

Председатель ПЦК Устинов А.Ю. Устинов

Рабочая программа одобрена и рекомендована к утверждению решением Методического совета государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Ростовский колледж культуры»

Протокол Методического совета № 5 от «20» апреля 2017 г.

Председатель методического совета: заместитель директора по методической работе Айдинян А.В. Айдинян

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------------------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 23 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (11 класс)

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО углубленной подготовки **52.02.04 Актерское искусство по видам группы 52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество** области образования **Искусство и культура**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ. 05

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

в результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

Профильная учебная дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла направлена на формирование общих компетенций:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **248** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **124** часа;
самостоятельной работы обучающегося **124** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|--|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 248 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 124 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 124 |
| в том числе: | |
| - самостоятельная учебная нагрузка за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях; - подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачета, 4-8 семестр</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | | 8 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | Содержание учебного материала | | 4 | 1 |
| | 1. | Инструктаж по мерам безопасности на уроке. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Влияние физических упражнений на организм человека, контроль и самоконтроль. Здоровый образ жизни далее (ЗОЖ). Ознакомление с информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). | | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1. | Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п. Подготовка сообщений по темам. Работа с дополнительной литературой. | | |
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | | | |
| Раздел 2 Легкая атлетика. | | | 20 | |
| Тема 2.1. Беговые упражнения. | Содержание учебного материала | | 2 | 2 |
| | 1. | История создания и развития ГТО. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО). | | |
| | 2. | Инструкция по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего | | |

| | | | | |
|------------------------------------|--|---|---|---|
| | | и высокого старта. Бег с высоким подниманием бедер. | | |
| | 3. | Повышение уровня общей физической подготовки далее (ОФП) (специальные беговые упражнения). Бег с изменяющим направлением движения из разных исходных положений | | |
| | 4. | Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. | | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1. | Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса, туловища и ног. | | |
| | Самостоятельная работа | | 2 | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | |
| Тема 2.2. Прыжковые упражнения. | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1. | Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте с продвижением. Спрыгивание и запрыгивание. | | 2 |
| | 2. | Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | | |
| | 3. | Тройной прыжок с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО). | | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1. | Совершенствование техники прыжков. | | |
| | 2. | Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. | | |
| | 3. | Закрепление практики судейства. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса, рук с туловища и ног. | | |
| | Самостоятельная работа | | 2 | |
| 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | | |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| Тема 2.3. Броски. | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1. | Овладения техникой броска большого мяча на дальность разными способами. | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1. | Совершенствование техники броска. Изучение правил проведения соревнований по легкой атлетике. Упражнения для снятия утомления с туловища и ног. | | |
| | Самостоятельная работа | | 2 | |
| 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | | |
| Тема 2.4. Метание. | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1. | Совершенствовать технику метания малого мяча в вертикальную цель и дальность. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО). | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1. | Воспитание выносливости. Выполнение утренней гимнастики и гимнастики текущего дня. Просмотр телепередач и соревнований по легкой атлетике. | | |
| | Самостоятельная работа | | 2 | |
| 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | | |
| Тема 2.5. Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1. | Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО). | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Дыхательные упражнения. | | |
| | Самостоятельная работа | | 2 | |
| 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| Раздел 3. Кроссовая подготовка. | | 8 | |
| Тема 3.1. Совершенствование общей выносливости. | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 1. Особенности техники бега по пересеченной местности | | |
| | 2. Тактика прохождения средних и длинных дистанций. Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции. | | |
| | 3. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. | | |
| | 4. Эстафетный бег. Бег по прямой с различной скоростью. | | |
| | 5. Равномерный бег на дистанцию 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши). Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО). | | |
| | Практические занятия | | |
| | 1. Бег по пересеченной местности, на средние и длинные дистанции, с различной скоростью. | | |
| Самостоятельная работа | 4 | | |
| 1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | | |
| Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики | | 40 | |
| Тема 4.1. Организующие команды и приемы. | Содержание учебного материала | 4 | 2 |
| | 1. Строевые действия в шеренге и колонне. | | |
| | 2. Выполнение строевых команд. | | |
| | Практические занятия | | |
| | 1. Строевые упражнения. Упражнения для нормализации мозгового кровообращения | | |
| | Самостоятельная работа | 4 | |
| 1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | | |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| Тема 4.2. Акробатические упражнения. | Содержание учебного материала | | 2 | 3 |
| | 1. | Упоры; упражнения в группировки; перекаты. | | |
| | 2. | Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. | | |
| | Практические занятия | | 2 | 3 |
| | 1. | Акробатические упражнениям. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук. | | |
| | Самостоятельная работа | | 2 | 3 |
| 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | | |
| Тема 4.3. Акробатические комбинации | Содержание учебного материала | | 2 | 3 |
| | 1. | Мост из положения лежа на спине, перевороты, прыжки. | | |
| | 2. | Различные комбинации кувырков. | | |
| | Практические занятия | | 2 | 3 |
| | 1. | Тренировочные упражнения различной степени сложности для юношей и девушек. | | |
| | Самостоятельная работа | | 2 | 3 |
| 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | | |
| Тема 4.4. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. | Содержание учебного материала | | 2 | 3 |
| | 1. | Висы, перемахи. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО). | | |
| | Практические занятия | | 2 | 3 |
| | 1. | Упражнения в висах и в упорах. Подготовка и проведение гимнастического упражнения (по выбору). | | |
| Самостоятельная работа | | 2 | 3 | |
| 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | | |
| Тема 4.5. Гимнастические комбинации. | Содержание учебного материала | | 2 | 3 |
| | 1. | Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. | | |

| | | | | | |
|---|--------------------------------------|--|---|---|---|
| | Практические занятия | | 2 | | |
| | 1. | Тренировочные упражнения. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук. Методика Базарного В.Ф. (упражнения для глаз). | | | |
| | Самостоятельная работа | | | | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | 2 | | |
| | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1. | Козел в ширину и вдоль, высота 110 см. Прыжок ноги врозь. Прыжок способом «перешагивание». | | | 3 |
| Тема 4.6. Опорный прыжок. | Практические занятия | | 2 | | |
| | 1. | Тренировочные упражнения. Составление и проведение комплекса упражнений по гимнастике. Подготовка к самостоятельному проведению тренировочного занятия по гимнастике. Упражнения для снятия утомляемости с туловища и ног. | | | |
| | Самостоятельная работа | | | | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | | |
| | Содержание учебного материала | | | | |
| Тема 4.7. Гимнастические упражнения прикладного характера. | 1. | Прыжки со скакалкой. Упражнения для мышц живота. Приседания. | 4 | 2 | |
| | 2. | Передвижение по гимнастической стенке. | | | |
| | 3. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | | | |
| | Практические занятия | | | | |
| | 1. | Тренировочные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа | | | | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | | |
| Тема 4.8. Дыхательная гимнастика. | Содержание учебного материала | | 2 | | |
| | 1. | Классические методы дыхания при выполнении движений. | | | 2 |
| | Практические занятия | | | | |
| | 1. | Дыхательные упражнения йогов. | | | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---|-----------|---|
| | 2. | Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение дыхательных упражнений. | | |
| | Самостоятельная работа | | 2 | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | |
| Раздел 5. Баскетбол | | | 16 | |
| Тема 5.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. | Содержание учебного материала | | 2 | 2 |
| | 1. | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1. | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. | | |
| | Самостоятельная работа | | 2 | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | |
| Тема 5.2. Выполнение ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1. | Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». | | 2 |
| | 2. | Правила современных игр в баскетболе. | | |
| | 3. | Рассмотрение классификации техник и тактики игры. | | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1. | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведения - 2 шага - бросок». | | |
| | Самостоятельная работа | | 2 | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| Тема 5.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. | Содержание учебного материала | | 2 | 3 |
| | 1. | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. | | |
| | 2. | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | | |
| | 3. | Закрепление техники выполнения среднего броска с места. | | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1. | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Изучение техники владения броском со средней дистанции. Изучение судейской терминологии и жестов. Изучение современных правил игры в баскетбол. | | |
| Самостоятельная работа | | 2 | | |
| 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | | |
| Тема 5.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | Содержание учебного материала | | 2 | 3 |
| | 1. | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». | | |
| | 2. | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. | | |
| | 3. | Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. | | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1. | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. | | |
| Самостоятельная работа | | 2 | | |
| 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | | |
| Раздел 6. Волейбол | | 28 | | |
| Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и | Содержание учебного материала | | 2 | 2 |
| | 1. | Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | | |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| нижней передач двумя руками. | 2. | Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. | | |
| | 3. | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | | |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1. | Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | | |
| | Самостоятельная работа | | 2 | |
| 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | | |
| Тема 6.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. | | 2 |
| | 2. | Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. | | |
| | 3. | Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. | | |
| | 4. | Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. | | |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1. | Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. Изучение судейской терминологии и жестов. Изучение эволюции правил игры в волейбол. Изучение современных правил игры в волейбол. | | |
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | |
| | Тема 6.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов. | Содержание учебного материала | | 4 |
| 1. | | Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. | | 2 |
| 2. | | Применение изученных приемов в учебной игре. | | |
| Практическое занятие | | | | |
| 1. | | Выполнение технических элементов в учебной игре. | | |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|--|-----------|---|
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | |
| Тема 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. | | 3 |
| | 3. | Учебная игра с применением изученных положений. | | |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1. | Совершенствование техники владения элементами игры в волейболе. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. | | |
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | |
| Раздел 7. Гандбол | | | 32 | |
| Тема 7.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам. | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте. | | 2 |
| | 2. | Обучение технике броскам мяча по воротам с места. | | |
| | 3. | Обучение правилам игры в гандбол. | | |
| | 4. | Обучение жестам судей. | | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1. | Овладение техническими элементами гандбола. Изучение материалов по истории развития гандбола. | | |
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| <p>Тема 7.2. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.</p> | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении. | | 2 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1. | Овладение и закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств. Изучение судейской терминологии и жестов. Изучение техники владения броском. Изучение современных правил игры в гандбол. Рассмотрение классификации техники и тактики игры. | | |
| | Самостоятельная работа | | | |
| 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | | |
| <p>Тема 7.3. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.</p> | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | Обучение технике перемещения гандболиста. | | 2 |
| | 2. | Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении. | | |
| | 3. | Обучение броску мяча по воротам с места. | | |
| | 4. | Обучение технике ведения мяча с изменением направления. | | |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1. | Овладение и закрепление техническим элементом в гандболе. | | |
| | Самостоятельная работа | | | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | |
| <p>Тема 7.4. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.</p> | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря. | | 3 |
| | 2. | Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. | | |
| | Практические занятия | | | |
| 1. | Совершенствование технических элементов в гандболе. | | | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---|-----------|---|
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | |
| Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | 28 | |
| Тема 8.1. Организация и методика проведения профессионально-прикладной физической подготовки | Содержание учебного материала | | 4 | 2 |
| | 1. | Совершенствование психофизических функций организма, необходимых для успешного освоения конкретной профессии. | | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1. | Участие в работе общественных физкультурных организаций ссуза в течение учебного года. | | |
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | |
| Тема 8.2. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств. | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | Профилактика неблагоприятных воздействий условий труда: гиподинамия, вынужденная рабочая поза, высокая и низкая температура воздуха, укачивание и т. д. | | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1. | Подбор физических упражнений и видов спорта. Учет специфики специальности | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | |
| Тема 8.3. Организация и методика подготовки к туристическому походу. | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1. | Организация и подготовка туристических походов. | | 2 |
| | 2. | Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. | | |
| | 3. | Последовательность заполнения рюкзака. | | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---|-----------|---|
| | 4. | Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. | | |
| | 5. | Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Поход. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО). | | |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1. | Организация и методика подготовки к туристическому походу. Подготовка снаряжения для похода. Изучение и составление маршрута, климатических условий, социальной среды. Контроль за питанием, питьевым режимом, одеждой и гигиеной тела. | | |
| | Самостоятельная работа | | 6 | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | |
| Раздел 9. Оценка уровня физического развития | | | 52 | |
| Тема 9.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения. | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. | | 2 |
| | 2. | Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. | | |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1. | Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. | | |
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| Тема 9.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1. | Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. | | 2 |
| | 2. | Ознакомление с дневником самоконтроля. | | |
| | 3. | Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях | | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---|---|---|
| | | физическими упражнениями и спортом. | | |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1. | Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. Составление дневника контроля физического состояния здоровья. | | |
| | Самостоятельная работа | | 6 | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | |
| Тема 9.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1. | Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. | | 2 |
| | 2. | Обучение корригирующей гимнастике (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). | | |
| | 3. | Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов). | | |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1. | Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. Составление и проведение комплекса упражнений по корригирующей гимнастике. | | |
| | Самостоятельная работа | | 6 | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | |
| Тема 9.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур. | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1. | Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. | | 2 |
| | 2. | Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. | | |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1. | Организация и методика проведения закаливающих процедур. | | |

| | | | | |
|---|----|---|-----------|---|
| | | | | |
| | | Самостоятельная работа | 6 | |
| | 1. | Посещение плавательного бассейна. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | |
| Тема 9.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний. | | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 1. | Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. | | 2 |
| | | Практическое занятие | | |
| | 1. | Методика регулирования эмоциональных состояний. Тестовые работы. | | |
| | | Самостоятельная работа | 4 | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | |
| Раздел 10. Подвижные игры. | | | 16 | |
| Тема 10.1. Игры на открытой местности. | | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 1. | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимания, силу, постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе. | | 2 |
| | 2. | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку, бревно. | | |
| | 3. | Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге). | | |
| | | Практическое занятие | | |
| | 1. | Участие в играх. Составить таблицу: «классификация подвижных игр». | | |
| | | Самостоятельная работа | 4 | |
| | 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению | | |

| | | | | |
|---|--|--|------------|---|
| | | нормативов (ГТО). | | |
| Тема 10.2. Методика преподавания детских подвижных игр. | Содержание учебного материала | | 4 | 2 |
| | 1. | Подвижные игры для детей дошкольного возраста. | | |
| | 2. | Подвижные игры для детей младшего школьного возраста. | | |
| | 3. | Подвижные игры для детей подросткового возраста. | | |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1. | Участие в различных подвижных играх. Составить картотеку подвижных игр для разных возрастных категорий детей | | |
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| 1. | Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | | | |
| | | Итого: | 248 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер, А.Б. Физическая культура [Текст]: учебник и практикум для СПО/А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 424с.

Дополнительная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник /А.А. Бишаева.-М.: ООО «Академия», 2013.
2. Бодибилдинг - создай свое тело сам [Текст] / авторы-сост. В.Е.Романовский, В.А. Синьков. - 2-е изд.; исправленное. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 288 с.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры [Текст]: учебное пособие / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - 5-е изд ; переработанное и дополненное. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с
4. Виленский, М.Я.Физическая культура (СПО) [Текст]: учебник /МЯ. Виленский, А.Г. Горшков.-М.: ООО «КноРус», 2013.

5. Если хочешь быть здоров [Текст]: Сборник / сост. А.А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 352 с.
6. Закарьян, Л.Х. Фитнесс - путь к совершенству [Текст] / Закарьян Л.Х., Савенко А.Л.. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. - 160 с.
7. Игры народов СССР [Текст] / сост. Былеева Л.В., Григорьев В.М. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 269 с.
8. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе [Текст] / И.М. Коротков. - М.: Знание, 1987. - 96 с. - (Новое в жизни, науке и технике. Физкультура и спорт. №5)
9. Куликов, В.М. Школа туристских вожаков [Текст]: учебно-методическое пособие / В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. - М.: Владос, 1999. - 144 с.
10. Левшин, В.И. Взгляды, опыт и система работы тренера и режиссера [Текст] / В.И. Левшин. - Ростов н/Д : Донской издательский дом, 2007. - 200 с.
11. От всех болезней нам полезней. [Текст]. - Саратов: Приволжское книжное изд-во, 1989. - 192 с.
12. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник /Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин.-М.: ООО «Академия», 2013.
13. Спортивные праздники круглый год [Текст]: 1-7 классы: методич.пособие / авт.-сост. М.Н. Прибыщенко и др. - М.; Ростов н/Д: МарТ, 2005. - 288 с.
14. Твой олимпийский учебник [Текст]: Учеб.пособие для учрежд.образования России / В.С. Родиченко и др.. - 13-е изд. ; переработанное и дополненное. - М. : Физкультура и спорт, 2004. - 144 с.
15. Физкультура для всей семьи [Текст] / сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. - 2-е изд.; стереотипное. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 463 с.
16. Энциклопедический словарь юного спортсмена [Текст]: для среднего и старшего школьного возраста / Авторы-сост. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. - М.: Педагогика, 1979. - 480 с.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.gto.ru/norms>
2. Журнал "Здоровье детей". [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/>
3. Журнал «Культура здоровой жизни». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://kzg.narod.ru/>
4. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://minstm.gov.ru>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.olympic.ru
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.olympic.ru

7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.goup32441.narod.ru
8. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.edu.ru
9. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника отечества. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://nashol.com/2015080986053/fizicheskoe-uprajnenie-kak-sredstvo-vozpitanija-voli-i-sverhvoli-buduschego-zaschitnika-otechestva-arutunyan-t-g-2011.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| 1 | 2 |
| Уметь: | |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Оценка практических заданий |
| Знать: | |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Оценка устного ответа |
| - основы здорового образа жизни | Оценка практических заданий Оценка устного ответа |