

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 дисциплин разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования базовой подготовки **51.02.02 Социально-культурная деятельность** по виду: **Организация культурно - досуговой деятельности** укрупненной группы **51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты** области образования **Искусство и культура**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. N 1356

*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**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО базовой подготовки **51.02.02 Социально-культурная деятельность** по виду: **Организация культурно - досуговой деятельности** укрупненной группы **51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты** области образования **Искусство и культура**

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл ОГСЭ. 04.

## 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

**Учебная дисциплина направлена на формирование общей компетенции:**

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- 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 **268** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **134** часа;  
самостоятельной работы обучающегося **134** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>268</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>134</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>134</b>
в том числе:	
- самостоятельная учебная нагрузка за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях; - подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	
<b>Итоговая аттестация в форме зачета, 1-4 семестр</b>	

## 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
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			4	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	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).		
	<b>Практические занятия</b>			
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).				
<b>Раздел 2 Легкая атлетика.</b>			32	
Тема 2.1. Беговые упражнения.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	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.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса, туловища и ног.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 2.2. Прыжковые упражнения.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	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).		
	<b>Практические занятия</b>			
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
		1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	

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

<b>Раздел 3. Кроссовая подготовка.</b>		<b>20</b>	
Тема 3.1. Совершенствование общей выносливости.	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	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).		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Бег по пересеченной местности, на средние и длинные дистанции, с различной скоростью.		
<b>Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>40</b>	
Тема 4.1. Организующие команды и приемы.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Строевые действия в шеренге и колонне.		
	2. Выполнение строевых команд.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Строевые упражнения. Упражнения для нормализации мозгового кровообращения		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			

Тема 4.2. Акробатические упражнения.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	3
	1.	Упоры; упражнения в группировки; перекаты.		
	2.	Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.	Акробатические упражнениям. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук.		
<b>Самостоятельная работа</b>		4		
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Тема 4.3. Акробатические комбинации	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1.	Мост из положения лежа на спине, перевороты, прыжки.		
	2.	Различные комбинации кувырков.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Тренировочные упражнения различной степени сложности для юношей и девушек.		
<b>Самостоятельная работа</b>		2		
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Тема 4.4. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1.	Висы, перемахи. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО).		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Упражнения в висах и в упорах. Подготовка и проведение гимнастического упражнения (по выбору).		
<b>Самостоятельная работа</b>		2		
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Тема 4.5. Гимнастические комбинации.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		

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

		Стрельниковой, Бутейко). Выполнение дыхательных упражнений.		
		<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			<b>28</b>	
Тема 5.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
		<b>Самостоятельная работа</b>	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.		<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	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.		
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведения - 2 шага - бросок».		
		<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 5.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение,		<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.		3

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.		
	<b>Практические занятия</b>			
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Тема 5.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		3
	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.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
<b>Раздел 6. Волейбол</b>		<b>28</b>		
Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		2
	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.		
	<b>Практическое занятие</b>			
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 6.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	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.		
	<b>Практическое занятие</b>			
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
	Тема 6.3 . Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
1.		Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов.	2	
2.		Применение изученных приемов в учебной игре.		
<b>Практическое занятие</b>				
1.		Выполнение технических элементов в учебной игре.		
<b>Самостоятельная работа</b>		2		
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			

Тема 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	<b>Практическое занятие</b>			
	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.		
<b>Самостоятельная работа</b>		2		
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
<b>Раздел 7. Гандбол</b>		<b>28</b>		
Тема 7.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	2
	1.	Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте.		
	2.	Обучение технике броскам мяча по воротам с места.		
	3.	Обучение правилам игры в гандбол.		
	4.	Обучение жестам судей.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Овладение техническими элементами гандбола. Изучение материалов по истории развития гандбола.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Тема 7.2. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1.	Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении.		

	<b>Практические занятия</b>		
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 7.3. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	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.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Овладение и закрепление техническим элементом в гандболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
	Тема 7.4. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала</b>	2
1. Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря.		3	
2. Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.			
<b>Практические занятия</b>			
1. Совершенствование технических элементов в гандболе.			
<b>Самостоятельная работа</b>		2	
1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			

<p align="center"><b>Раздел 8. Профессионально- прикладная физическая подготовка</b></p>		<b>24</b>	
<p>Тема 8.1. Организация и методика проведения профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Совершенствование психофизических функций организма, необходимых для успешного освоения конкретной профессии.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Участие в работе общественных физкультурных организаций ссуза в течение учебного года.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).</p>	2	2
<p>Тема 8.2. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Профилактика неблагоприятных воздействий условий труда: гиподинамия, вынужденная рабочая поза, высокая и низкая температура воздуха, укачивание и т. д.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Подбор физических упражнений и видов спорта. Учет специфики специальности</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).</p>	2	2
<p>Тема 8.3. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Организация и подготовка туристических походов.</p> <p>2. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.</p> <p>3. Последовательность заполнения рюкзака.</p> <p>4. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.</p> <p>5. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Поход. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО).</p>	8	2

	<b>Практическое занятие</b>		8	
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
<b>Раздел 9. Оценка уровня физического развития</b>			<b>40</b>	
Тема 9.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.		
	2.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
		1.	Занятия прикладными видами спорта под руководством преподавателей-тренеров. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	
Тема 9.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	2
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		

	<b>Практическое занятие</b>		
	1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. Составление дневника контроля физического состояния здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 9.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	<b>Содержание учебного материала</b>	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).		
	<b>Практическое занятие</b>		
	1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. Составление и проведение комплекса упражнений по корригирующей гимнастике.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Тема 9.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	<b>Содержание учебного материала</b>	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.		
	<b>Практическое занятие</b>		
1. Организация и методика проведения закаливающих процедур.			

	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	1. Посещение плавательного бассейна. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 9.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		2
	<b>Практическое занятие</b>		
	1. Методика регулирования эмоциональных состояний. Тестовые работы.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
<b>Раздел 10. Подвижные игры.</b>		<b>24</b>	
Тема 10.1. Игры на открытой местности.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	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).		
	<b>Практическое занятие</b>		
	1. Участие в играх. Составить таблицу: «классификация подвижных игр».		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		

Тема 10.2. Методика преподавания детских подвижных игр.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	2
	1.	Подвижные игры для детей дошкольного возраста.		
	2.	Подвижные игры для детей младшего школьного возраста.		
	3.	Подвижные игры для детей подросткового возраста.		
	<b>Практическое занятие</b>			
	1.	Участие в различных подвижных играх. Составить картотеку подвижных игр для разных возрастных категорий детей		
	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
		<b>Итого:</b>	<b>268</b>	

### **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 Российской Федерации. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
6. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

7. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс]. -  
Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

#### 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.

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