

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБПОУ РО  
«Ростовский колледж культуры»  
 Е.В. Гуськова  
15.05.2017 г.



Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины

**ОГСЭ.05. «Физическая культура»**

Специальность: 51.02.03 Библиотековедение

2017 год

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО (ОПОП СПО) на базе среднего общего образования при подготовке специалистов среднего звена углубленной подготовки.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Учебная дисциплина «Физическая культура» в рамках ППССЗ по специальности 51.02.03 «Библиотековедение» относится к общим гуманитарным и социально-экономическим дисциплинам ОГСЭ 00 (ОГСЭ.05)

**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 общих компетенций:**

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

**Содержание учебной дисциплины:**

Раздел 1. Основы физической культуры

Раздел 2. Легкая атлетика

Раздел 3. Кроссовая подготовка

Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики

Раздел 5. Баскетбол

Раздел 6. Волейбол

Раздел 7. Гандбол

Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Раздел 9. Оценка уровня физического развития

Раздел 10. Подвижные игры

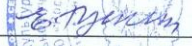
**Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 198 часа**

**Самостоятельная работа – 198 часа**

**Период изучения – 1-4 семестры**

**Форма промежуточной аттестации – зачеты**

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ФБПОУ 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 **51.02.03 Библиотечковедение** 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. № 1357

*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 2017г.

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 2017г.

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

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	22

# 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 углубленной подготовки 51.02.03 Библиотекведение 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 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

### Учебная дисциплина 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, потребителями.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

## 1.4. Рекомендованное количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **396** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **198** часов;  
самостоятельной работы обучающегося **198** часов.

## 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>396</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>198</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>198</b>
в том числе:	
- самостоятельная учебная нагрузка за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях	
<i>Итоговая аттестация в форме зачета, 1- 6 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
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1. <b>Инструктаж по мерам безопасности на уроке.</b> 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).		1
	<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> Занятия в спортивных клубах и секциях.	4	
<b>Раздел 2 Легкая атлетика.</b>		<b>60</b>	
Тема 2.1. Беговые упражнения.	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	1. Инструкция по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2. 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>		8	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
Тема 2.2. Прыжковые упражнения.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	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».		
	<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>		6	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
Тема 2.3. Броски.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	1.	Овладения техникой броска большого мяча на дальность разными способами.		3
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Совершенствование техники броска. Изучение правил проведения соревнований по легкой атлетике. Упражнения для снятия утомления с туловища и ног.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		6	

	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
Тема 2.4. Метание.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	3
	1.	Совершенствовать технику метания малого мяча в вертикальную цель и дальность.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Воспитание выносливости. Выполнение утренней гимнастики и гимнастики текущего дня. Просмотр телепередач и соревнований по легкой атлетике.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.			
Тема 2.5. Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	3
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Дыхательные упражнения.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.			
<b>Раздел 3. Кроссовая подготовка</b>			<b>20</b>	
Тема 3.1. Совершенствование общей выносливости.	<b>Содержание учебного материала</b>		10	1-3
	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).		
<b>Практические занятия</b>				

	1.	Бег по пересеченной местности, на средние и длинные дистанции, с различной скоростью.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		10	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
<b>Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики</b>			<b>60</b>	
Тема 4.1. Организующие команды и приемы.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	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>		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
Тема 4.2. Акробатические упражнения.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	3
	1.	Упоры; упражнения в группировки; перекуты.		
	2.	Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Акробатические упражнения. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
Тема 4.3. Акробатические комбинации	<b>Содержание учебного материала</b>		4	3
	1.	Мост из положения лежа на спине, перевороты, прыжки.		
	2.	Различные комбинации кувырков.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Тренировочные упражнения различной степени сложности для юношей и девушек.		
<b>Самостоятельная работа</b>		4		

	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
Тема 4.4. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1.	Висы, перемахи.		3
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Упражнения в висах и в упорах. Подготовка и проведение гимнастического упражнения (по выбору).		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
Тема 4.5. Гимнастические комбинации.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	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.		3
	<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>		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
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.		
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.		
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.		
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>56</b>	
Тема 5.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		2
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	1. Занятия в спортивных клубах и секциях.		
Тема 5.2. Выполнение ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	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>		6	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведения - 2 шага - бросок».		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.	8	3
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.		
Тема 5.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	8	3
	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.	8	
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
Тема 5.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала</b>		8	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.	8	
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		

<b>Раздел 6. Волейбол</b>		<b>40</b>	
Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	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.		
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>		
Тема 6.3 . Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	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>		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
Тема 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	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>		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
<b>Раздел 7. Гандбол</b>			<b>44</b>	
Тема 7.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам.	<b>Содержание учебного материала</b>		8	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>		8	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
Тема 7.2. Техника владения мячом в движении.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1.	Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении.		

Тактика игры в гандбол.	<b>Практические занятия</b>		2	
	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>			
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
Тема 7.3. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	<b>Содержание учебного материала</b>		8	2
	1.	Обучение технике перемещения гандболиста.		
	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>		8	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
	Тема 7.4. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала</b>		4
1.		Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря.		
2.		Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.		
<b>Практические занятия</b>				
1.		Совершенствование технических элементов в гандболе.		
<b>Самостоятельная работа</b>		4		
1.				Занятия в спортивных клубах и секциях.

<p align="center"><b>Раздел 8. Профессионально- прикладная физическая подготовка</b></p>		<b>28</b>	
<p>Тема 8.1. Организация и методика проведения профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	2	
	<p>1. Совершенствование психофизических функций организма, необходимых для успешного освоения конкретной профессии.</p>		2
	<p><b>Практические занятия</b></p>		
	<p>1. Участие в работе общественных физкультурных организаций ссуза в течение учебного года.</p>		
<p>Тема 8.2. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	2	
	<p>1. Профилактика неблагоприятных воздействий условий труда: гиподинамия, вынужденная рабочая поза, высокая и низкая температура воздуха, укачивание и т. д.</p>		1-3
	<p><b>Практические занятия</b></p>		
	<p>1. Подбор физических упражнений и видов спорта. Учет специфики специальности</p>		2
<p>Тема 8.3. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	10	
	<p>1. Организация и подготовка туристических походов.</p>		2
	<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.</p>		
<p><b>Практическое занятие</b></p>			
<p>1. Организация и методика подготовки к туристическому походу. Подготовка снаряжения для похода. Изучение и составление маршрута, климатических</p>			

		условий, социальной среды. Контроль за питанием, питьевым режимом, одеждой и гигиеной тела.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		10	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
<b>Раздел 9. Оценка уровня физического развития</b>			<b>52</b>	
Тема 9.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.		2
	2.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	<b>Практическое занятие</b>			
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
	1.	Занятия прикладными видами спорта под руководством преподавателей-тренеров. Занятия в спортивных клубах и секциях.		
Тема 9.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>Практическое занятие</b>			
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. Составление дневника контроля физического состояния здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.			

Тема 9.3. Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.	<b>Содержание учебного материала</b>		8
	1.	Ознакомление с методикой проведения коррегирующей гимнастики.	2
	2.	Обучение коррегирующей 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 коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки. Составление и проведение комплекса упражнений по коррегирующей гимнастике.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		8
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
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.	
2.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
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.		
<b>Раздел 10. Подвижные игры.</b>			<b>28</b>	
Тема 10.1. Игры на открытой местности.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	2
	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.	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.		
Тема 10.2. Методика преподавания детских подвижных игр.	<b>Содержание учебного материала</b>		8	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>		8	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях.		
<b>Итого:</b>			<b>396</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник /А.А. Бишаева.-М.: ООО «Академия», 2013.
2. Виленский, М.Я.Физическая культура (СПО) [Текст]: учебник /МЯ. Виленский, А.Г. Горшков.-М.: ООО «КноРус», 2013.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник /Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин.-М.: ООО «Академия», 2013.

###### **Дополнительная литература:**

1. 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.
2. 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
3. Если хочешь быть здоров [Текст]: Сборник / сост. А.А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 352 с.

4. Закарьян, Л.Х. Фитнесс - путь к совершенству [Текст] / Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. - 160 с.
5. Игры народов СССР [Текст] / сост. Былеева Л.В., Григорьев В.М. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 269 с.
6. 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)
7. Куликов, В.М. Школа туристских вожаков [Текст]: учебно-методическое пособие / В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. - М.: Владос, 1999. - 144 с.
8. Левшин, В.И. Взгляды, опыт и система работы тренера и режиссера [Текст] / В.И. Левшин. - Ростов н/Д : Донской издательский дом, 2007. - 200 с.
9. От всех болезней нам полезней. [Текст]. - Саратов: Приволжское книжное изд-во, 1989. - 192 с.
10. Спортивные праздники круглый год [Текст]: 1-7 классы: методич.пособие / авт.-сост. М.Н. Прибышенко и др. - М.; Ростов н/Д: МарТ, 2005. - 288 с.
11. 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.
12. Физкультура для всей семьи [Текст] / сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. - 2-е изд.; стереотипное. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 463 с.
13. 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. Журнал "Здоровье детей". [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/>
2. Журнал «Культура здоровой жизни». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://kzg.narod.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. 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)
6. 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