

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

УТВЕРЖДАЮ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ростов-на-Дону

2022

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

Рабочая программа адаптирована для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, допускается к применению исключительно при электронном обучении и при использовании дистанционных образовательных технологий

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

Болотов Игорь Александрович, преподаватель физической культуры

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин (протокол № 7 от «23» мая 2022 г.)

Рабочая программа одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании Методического совета (протокол №5 от «24» мая 2022 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 05 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности углубленной подготовки 51.02.03 Библиотекведение укрупненной группы 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты области образования Искусство и культура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, 3, 4, 6, 8

1.2. Цели и планируемый результат освоение дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, планируется достижение следующих результатов

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

Перечень личностных результатов:

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 20	Способный использовать различные цифровые средства и умения, позволяющие во взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей в цифровой среде
ЛР 26	Способный при взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей, стремящийся к формированию в отрасли культуры постоянного профессионального роста
ЛР 27	Способный ставить перед собой цели для решения возникающих профессиональных задач, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием информационных технологий

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	332
теоретическое обучение	166
Самостоятельная работа студента	166
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет, 4-8 семестр

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
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	ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	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).		
	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		36	
Тема 2.1. Беговые упражнения	Содержание учебного материала	4	
	1. Инструкция по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	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.		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса, туловища и ног.		
Тема 2.2. Прыжковые упражнения	Самостоятельная работа	4	
	1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Участие в ежегодном несоревновательном легкоатлетическом городском пробеге «Ростовское кольцо (марафон)»		
Тема 2.2. Прыжковые упражнения	Содержание учебного материала	4	
	1. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте с продвижением. Спрыгивание и запрыгивание.		ОК 2, 3, 4, 6, 8
	2. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		

	3.	Тройной прыжок с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги».		ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	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		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 2.3. Броски	Содержание учебного материала		4	
	1.	Овладения техникой броска большого мяча на дальность разными способами.		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники броска. Изучение правил проведения соревнований по легкой атлетике. Упражнения для снятия утомления с туловища и ног.		
	Самостоятельная работа		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 2.4. Метание	Содержание учебного материала		4	
	1.	Совершенствовать технику метания малого мяча в вертикальную цель и		ОК

		дальность.		2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	Практические занятия			
	1.	Воспитание выносливости. Выполнение утренней гимнастики и гимнастики текущего дня. Просмотр телепередач и соревнований по легкой атлетике.		
	Самостоятельная работа		4	
	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.		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Дыхательные упражнения.		
	Самостоятельная работа		2	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Участие в ежегодных легкоатлетических городских и областных забегах и фестивалях в соответствии с календарем забегов		

Раздел 3. Кроссовая подготовка		16	
Тема 3.1. Совершенствование общей выносливости	Содержание учебного материала	8	
	1. Особенности техники бега по пересеченной местности		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	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).		
	Практические занятия		
1. Бег по пересеченной местности, на средние и длинные дистанции, с различной скоростью.	8		
Самостоятельная работа			
1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Подготовка цикла упражнений для совершенствования общей выносливости			
Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики		56	
Тема 4.1. Организующие команды и приемы	Содержание учебного материала	4	ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	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.	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Сообщение: «Олимпийские чемпионы г. Ростова-на-Дону и Ростовской области»		
Тема 4.2. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала		4	
	1.	Упоры; упражнения в группировки; перекаты.		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	2.	Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.		
	Практические занятия			
	1.	Акробатические упражнения. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук.		
	Самостоятельная работа		4	
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Тема 4.3. Акробатические комбинации	Содержание учебного материала		4	
	1.	Мост из положения лежа на спине, перевороты, прыжки.		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	2.	Различные комбинации кувырков.		

	Практические занятия			
	1.	Тренировочные упражнения различной степени сложности для юношей и девушек.		
	Самостоятельная работа		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 4.4. Упражнения на низкой гимнастической перекладине	Содержание учебного материала		4	ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	1.	Висы, перемахи.		
	Практические занятия			
	1.	Упражнения в висах и в упорах. Подготовка и проведение гимнастического упражнения (по выбору).		
	Самостоятельная работа		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 4.5. Гимнастические комбинации	Содержание учебного материала		4	ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	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			
	1.	Тренировочные упражнения. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук. Методика Базарного В.Ф. (упражнения для глаз).		

	Самостоятельная работа		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 4.6. Опорный прыжок	Содержание учебного материала		2	ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	1.	Козел в ширину и вдоль, высота 110 см. Прыжок ноги врозь. Прыжок способом «перешагивание».		
	Практические занятия			
	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		2	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 4.7. Гимнастические упражнения прикладного характера	Содержание учебного материала		4	ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	1.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для мышц живота. Приседания.		
	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		4	
	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.		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	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			40	
Тема 5.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		2	
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	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). Сообщение: «История олимпийского движения в СССР»		
Тема 5.2. Выполнение ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала		6	ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	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		6	
	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		6	ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	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		6	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 5.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		6	ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	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		6		
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Раздел 6. Волейбол			40	
Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		6	ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча 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		6	
	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		6	
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	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		6		
	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.		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	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.		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	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). Участие в городских и областных соревнованиях по волейболу.		
Раздел 7. Гандбол			36	
Тема 7.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам	Содержание учебного материала		6	
	1.	Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте.		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26,
	2.	Обучение технике броскам мяча по воротам с места.		
	3.	Обучение правилам игры в гандбол.		
	4.	Обучение жестам судей.		

			27
	Практические занятия		
	1.	Овладение техническими элементами гандбола. Изучение материалов по истории развития гандбола.	
	Самостоятельная работа		6
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Сообщение: «История развития гандбольного клуба «Ростов-Дон»	
Тема 7.2. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол	Содержание учебного материала		2
	1.	Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении.	ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	Практические занятия		
	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		2
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	
Тема 7.3. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам	Содержание учебного материала		6
	1.	Обучение технике перемещения гандболиста.	ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4,
	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.	

			20, 26, 27
	Практические занятия		
	1.	Овладение и закрепление техническим элементом в гандболе.	
	Самостоятельная работа		6
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	
Тема 7.4. Совершенствование техники владения гандбольным мячом	Содержание учебного материала		4
	1.	Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря.	ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	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). Сообщение: «Олимпийские чемпионы по гандболу», «Развитие гандбольного движения в России», «Пляжный гандбол»		
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка			24
Тема 8.1. Организация и методика проведения профессионально-	Содержание учебного материала		2
	1.	Совершенствование психофизических функций организма, необходимых для успешного освоения конкретной профессии.	ОК 2, 3, 4, 6, 8
	Практические занятия		

прикладной физической подготовки	1.	Участие в работе общественных физкультурных организаций ссуза в течение учебного года.		ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	Самостоятельная работа		2	
	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		2	
	1.	Профилактика неблагоприятных воздействий условий труда: гиподинамия, вынужденная рабочая поза, высокая и низкая температура воздуха, укачивание и т. д.		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	Практические занятия			
	1.	Подбор физических упражнений и видов спорта. Учет специфики специальности		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	Самостоятельная работа		2	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 8.3. Организация и методика подготовки к	Содержание учебного материала		8	
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		ОК

туристическому походу	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	3.	Последовательность заполнения рюкзака.		
	4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		
	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Поход.		
	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		8		
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Раздел 9. Оценка уровня физического развития		48		
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.		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	2.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	Практическое занятие			
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
Самостоятельная работа		4		

	1.	Занятия прикладными видами спорта под руководством преподавателей-Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). тренеров. Занятия в спортивных клубах и секциях.		
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.		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	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.		ОК 2, 3, 4, 6, 8
	2.	Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	Практическое занятие			
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
	Самостоятельная работа		6	
	1.	Посещение плавательного бассейна.		
	2.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 9.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний	Содержание учебного материала		2	
	1.	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		ОК 2, 3, 4, 6, 8
				ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	Практическое занятие			
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний. Тестовые работы.		
	Самостоятельная работа		2	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению		

		нормативов (ГТО).		
Раздел 10. Подвижные игры			28	
Тема 10.1. Игры на открытой местности	Содержание учебного материала		6	ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	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).		
	Практическое занятие			
	1.	Участие в играх. Составить таблицу: «классификация подвижных игр».		
	Самостоятельная работа		6	
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Участие в городских и областных соревнованиях			
Тема 10.2. Методика преподавания детских подвижных игр	Содержание учебного материала		8	ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР 2, 4, 20, 26, 27
	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		8	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Составить картотеку подвижных игр для всех возрастных групп		
	Итого:		332	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должен быть предусмотрен

Спортивный комплекс: спортивный зал, стрелковый тир в электронной модификации

оснащенный оборудованием: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, мячи для мини-футбола, волейбольная сетка, стойки для волейбольной сетки, баскетбольные щиты с кольцами, гимнастические маты, подставка под штангу, штанга, комплект для шведской стенки для подкачки пресса, шведская стенка, ракетки для бадминтона с воланами, теннисные столы, теннисные ракетки и мячи, канат для перетягивания, эспандер, степ-платформа, коврик для занятий гимнастикой, рулетка, секундомер, гантели, обруч пластмассовый, скакалка гимнастическая, рабочее место преподавателя, меловая доска

технические средства обучения: персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедийный проектор, аудиовизуальные средства, схемы, рисунки к лекциям в виде слайдов и электронных презентаций.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные электронные издания

1. Здоровье детей : журнал. – URL: <http://zdd.1september.ru>. – Текст : электронный.
1. Культура здоровой жизни : журнал. – URL: <http://kzg.narod.ru/>. – Текст : электронный.
2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации : [сайт]. – URL: <http://minstm.gov.ru>. – Текст : электронный.
3. Олимпийского комитета России : [сайт]. – URL: www.olympic.ru. – Текст : электронный.
4. Общевоинская подготовка : учебно-методические пособия : наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). – URL: www.goup32441.narod.ru. – Текст : электронный.
5. Российское образование : федеральный портал. - URL: www.edu.ru. – Текст : электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. - 5-е изд. - Москва : Академия, 2018. - 320 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-7284-8. – Текст : непосредственный.

2. Бодибилдинг - создай свое тело сам / авторы-сост.: В.Е. Романовский, В.А. Синьков. - 2-е изд., испр. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 288 с.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры : учебное пособие / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. - 224 с. – Текст : непосредственный.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура (СПО) : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2013. – Текст : непосредственный.
5. Если хочешь быть здоров : сборник / сост. А.А. Исаев. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 352 с. – Текст : непосредственный.
6. Закарьян, Л.Х. Фитнесс - путь к совершенству / Л.Х. Закарьян, А.Л. Савенко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. - 160 с. -Текст : непосредственный.
7. Игры народов СССР / сост.: Л.В. Былеева, В.М. Григорьев. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. - 269 с. –Текст : непосредственный.
8. Коротков, И.М. Подвижные игры во дворе / И.М. Коротков. – Москва : Знание, 1987. - 96 с. - (Новое в жизни, науке и технике. Физкультура и спорт. № 5). – Текст : непосредственный.
9. Куликов, В.М. Школа туристских вожаков : учебно-методическое пособие / В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. – Москва : Владос, 1999. - 144 с. – Текст : непосредственный.
10. Левшин, В.И. Взгляды, опыт и система работы тренера и режиссера. / В.И. Левшин. – Ростов-на-Дону : Донской издательский дом, 2007. - 200 с. – Текст : непосредственный.
11. От всех болезней нам полезней. – Саратов : Приволжское книжное изд-во, 1989. - 192 с. – Текст : непосредственный.
12. Решетников, Н.В. Физическая культура : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. - Москва : Академия, 2013. – Текст : непосредственный.
13. Спортивные праздники круглый год : 1-7 классы : методич. пособие / авт.-сост. М.Н. Прибыщенко [и др]. – Москва ; Ростов-на-Дону : МарТ, 2005. - 288 с.
14. Твой олимпийский учебник : учеб. пособие для учрежд. образования России / В.С. Родиченко. - 13-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. - 144 с. – Текст : непосредственный.
15. Физкультура для всей семьи / сост.: Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. - 2-е изд., стереотип. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. - 463 с. – Текст : непосредственный.
16. Энциклопедический словарь юного спортсмена : для среднего и старшего школьного возраста / авторы-сост.: И.Ю. Сосновский, А.М. Чайковский. – Москва : Педагогика, 1979. - 480 с. – Текст : непосредственный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p>	<p>Характеристики демонстрируемых умений, которые могут быть проверены</p>	<p>Какими процедурами производится оценка</p>
<p>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;</p> <p>- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;</p>	<p>- оценка практических заданий;</p> <p>- оценка устного ответа;</p> <p>- оценка выполнений упражнений в форме практических умений и навыков;</p> <p>Раздел № 1-10</p>

<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p>	<p>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены</p>	<p>Какими процедурами производится оценка</p>
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;</p>	<p>- оценка устного ответа; Тема № 1.1, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 9.5, 10.2</p>
<p>- основы здорового образа жизни</p>	<p>- демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; - владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний.</p>	<p>- оценка практических заданий - оценка устного ответа Раздел № 1-10</p>