



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

**«КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ  
ИМ. В. Т.ЧИСТАЛЕВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов, обучающихся по специальности

**51.02.03 Библиотекосведение**

Сыктывкар  
2020

**ББК 75**

**Р13**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования по специальности

**51.02.03 «Библиотековедение»**

**Разработчик:**

**Должность**

**Вавилина Мария Николаевна** преподаватель ГПОУ РК «Коми республиканский колледж культуры им. В.Т.Чисталева»

**Рецензент:**

**Должность**

**Пшеницына Галина Анатольевна** преподаватель ГАОУГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми»

**ББК 75**

**Р13**

**2020**

© Вавилина, М.Н., составление, 2020

© ГПОУ РК «Колледж культуры»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

В настоящей Рабочей программе используются следующие сокращения:  
 СПО – среднее профессиональное образование;  
 ФГОС СПО – федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования;  
 ОУ – образовательное учреждение;  
 ППССЗ – программа подготовки специалиста среднего звена;  
 ОК – общая компетенция;  
 ПК – профессиональная компетенция;  
 ОД – общеобразовательные дисциплины;  
 ПМ – профессиональный модуль;  
 МДК – междисциплинарный курс.

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

**1.1.** Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ (программа подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности СПО **51.02.03** Библиотековедение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников сферы культуры при наличии среднего общего образования.

#### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Данная учебная дисциплина является составным элементом обязательной части циклов ППССЗ (общий гуманитарный и социально-экономический цикл) – ОГСЭ. 05.

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

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся в цикле ОГСЭ.05 должен:

уметь:

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

знать:

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

#### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности «Библиотечковедение»

максимальной учебной нагрузки обучающегося	236	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося		132 часов,
самостоятельной работы обучающегося		109 часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения учебной дисциплины в цикле ОГСЭ является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
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.

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	236
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	132
в том числе:	
Теоретические занятия	2
практические занятия	130
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	109
Промежуточная аттестация – зачет (3,4,5 семестр); дифференцированный зачет (6 семестр)	8
<i>Итого:</i>	236

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

#### Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

Наименование разделов и тем; Содержание учебного материала; практические занятия; самостоятельная работа обучающихся	Уро вень усвоени я	Макси мум	Самосто я тельная рабо та	Обязатель ные учеб ные заня тия Всего часов
<b>3 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>				
<b>Лекция:</b> Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	1	4		2
<b>Самостоятельная работа:</b> Написать реферат на тему «Основы здорового образа жизни студента». Разработка и оформление буклета с использованием программы Publisher.	3		4	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				
<b>Практическое занятие:</b> Тема 2.1. Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Техника высокого и низкого старта, старты и стартовые ускорения. Свободный бег 500м(девушки), 1000м (юноши).	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 2.2 Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег 5x10м. Свободный бег	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 2.3. Легкая атлетика. Комплексы упражнений для развития быстроты. Сдача контрольного норматива в беге на 100 метров.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 2.4. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции: прохождение поворотов(работа рук, стопы), финишный бросок. Свободный бег. <b>Самостоятельная работа:</b> Посещение легкоатлетических стадионов, манежей, парков для свободного бега и развития выносливости.	2,3	6		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 2.6. Легкая атлетика. Эстафеты. Сдача контрольных норматива в кроссе и беге(должники) Длительный бег до 15-20 минут.	3	2	4	2
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.</b>				
<b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Тема 3.1. Баскетбол. Техника безопасности при игре в баскетбол. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты. Стойки и перемещения. Прием-передача мяча различными способами. Судейство спортивной игры.	1	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 3.2. Баскетбол. Передачи мяча от груди двумя руками; Передачи мяча в парах в движении. Ведение мяча, остановка в 2 шага-бросок в кольцо.	2,3	2		2

<b>Практическое занятие:</b> Тема 3.3. Баскетбол. Совершенствование техники ведения, приема и передачи мяча, остановки в 2 шага, бросок в кольцо одной рукой от плеча.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 3.4. Баскетбол. Совершенствование техник. Ведение мяча, остановка в 2 шага – бросок в кольцо. Прием-передача мяча во встречной эстафете. Учебная игра. <b>Самостоятельная работа:</b> составление комплекса упражнений для мышц плечевого сустава при игре в баскетбол.	2	4		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 3.5. Баскетбол. Совершенствование ранее изученных техник. Бросок мяча из-под щита и с угла площадки. Техника штрафного броска. Учебная игра. <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка реферата на тему: «Баскетбол-Олимпийский вид спорта».	2	4		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 3.6. Баскетбол. Совершенствование ранее изученных техник. Бросок мяча из под щита с угла – зачет. Изучение техники два шага с места – бросок в кольцо. Совершенствование техники штрафного бросок. Учебная игра.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 3.7. Баскетбол. Совершенствование ранее изученных техник. Ведение мяча шагом – 2шага – бросок в кольцо – зачет. Учебная игра (защита зоной).	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 3.8. Баскетбол. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Обводка противника. Штрафной бросок – зачет. Учебная игра.	3	2		2
<b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Тема 3.9. Баскетбол. Броски с различных дистанций. Подбор мяча от щита. Контрольная командная игра в командах по правилам и судейством.	2	2		2
<b>Зачет.</b> Подведение итогов семестра.				2
<b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу, баскетболу. <b>По медицинским показаниям:</b> -Составление комплекса упражнений на различные группы мышц; -Подготовка реферата; -Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; -Занятие в тренажерном зале с использованием мячей, гантелей и скакалок; -Анализ товарищеского матча или учебной игры с точки зрения тренера и судьи.	3	20	20	
<b>Всего за семестр</b>		<b>67</b>	<b>33</b>	<b>34</b>
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол.</b>				
<b>Практическое занятие:</b> Тема5.1. Волейбол. Техника безопасности при занятии волейболом. Гигиена занятий, одежда, обувь, инвентарь. Размещение игроков на	1	6		2

площадке Основная стойка волейболиста, перемещения. Техника приема мяча сверху и снизу. <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка реферата на тему «Эффективные средства укрепления здоровья и физического развития».	3		2	
<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.2. Волейбол. Совершенствование стоек и перемещения при игре. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Работа в парах через сетку. Техника прямой нижней подача.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.3. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча: над головой, снизу, у стенки, в парах. Передача мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.4. Волейбол. Совершенствование ранее изученных техник Прием и передача мяча в парах, с увеличением количества мячей. Игра в 3 паса. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.5. Волейбол. Прием мяча сверху (над головой) - зачет. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Учебная игра по правилам.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.6. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу, в парах, тройках. Ознакомление с техникой нападающего удара. Учебная игра.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.7. Волейбол. Прием мяча снизу (над собой) – зачет. Совершенствование техники нападающего удара. Техника приема низко летящего мяча. Учебная игра. <b>Самостоятельная работа:</b> посещение секции по волейболу и баскетболу. Судейство товарищеских и учебных игр. <b>По медицинским показаниям:</b> Подготовка реферата на тему: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».	2 3	4	2	2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.8. Волейбол. Совершенствование изученных техник. Передача мяча в парах (через сетку) - зачет. Учебная игра.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.9. Волейбол. Совершенствование ранее изученных техник. Нижняя прямая подача-зачет. Учебная игра по правилам	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.10. Волейбол. Совершенствование техник. Выполнение ОРУ для прыгучести при выполнении нападающего удара. Учебная игра.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.11. Волейбол. Нападающий удар –зачет. Двухсторонняя игра с применением основных элементов техники. Учебная игра.	2	2		2



<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.12. Волейбол. Совершенствование нападающего удара с последующим блокированием и игрой от сетки. Учебная игра.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.13. Волейбол. Совершенствование ранее изученных техник. Совершенствование прямой нижней подачи по зонам. Учебная игра. <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка реферата на тему: «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».	2	6		2
<b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Тема 5.14. Волейбол. Совершенствование техник. Контрольная командная игра с применением изученных техник с судейством. Комплексный зачет по волейболу (должники).	3	2	2	2
<b>Раздел 6. Настольный теннис</b>				
<b>Практическое занятие:</b> Тема 6.1. Настольный теннис. Правила игры. Способы держания ракетки. Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Подача и прием мяча. Пробная учебная игра. <b>Самостоятельная работа:</b> подготовка реферата на тему: «История возникновения и развития настольного тенниса».	2	4		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 6.2. Настольный теннис. Совершенствование техники приема и подачи мяча. Отработка правосторонней и левосторонней стойки игрока. Отработка техники передвижения приставным и скрестным шагами, переступанием ног. Учебная игра.	3		2	
<b>Практическое занятие:</b> Тема 6.2. Настольный теннис. Совершенствование техники приема и подачи мяча. Отработка правосторонней и левосторонней стойки игрока. Отработка техники передвижения приставным и скрестным шагами, переступанием ног. Учебная игра.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 6.3. Настольный теннис. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач. Учебная игра.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 6.4. Настольный теннис. Совершенствование техник игры. Техника безопасности в парной игре, правила. Упражнения «треугольник», «восьмерка». Игра в «треугольник», «восьмерку». Учебные игры.	2	2		2
<b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Тема 6.5. Настольный теннис. Зачет по правилам и технике игры. Контрольная игра в качестве игрока и судьи. <b>Самостоятельная работа:</b> составление комплекса упражнений для разминки при игре в настольный теннис	2	5		2
<b>Зачет.</b> Подведение итогов семестра.	3		3	
<b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу, баскетболу. <b>По медицинским показаниям:</b> -Составление комплекса упражнений для лиц с заболеваниями органов дыхания; -Подготовка реферата;				2
	3	15	15	

-Составление комплекса упражнений утренней гимнастики состоящей из дыхательных и общеразвивающих упражнений; -Занятие в тренажерном зале на развитие гибкости, растяжки - на полу, у стены. -Анализ товарищеского матча или учебной игры с точки зрения тренера и судьи.				
<b>Всего за семестр</b>		<b>66</b>	<b>26</b>	<b>40</b>
<b>5 семестр</b>				
<b>Раздел 7. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>				
<b>Практическое занятие:</b> Тема 7.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Спортивная ходьба. Ознакомление с техникой работы рук в сочетании с движениями ног. Прохождение дистанции 1000 метров спортивной ходьбой. <b>Самостоятельная работа:</b> подготовка реферат на тему «Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека».	2	4		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 7.2. Легкая атлетика. Техника старта на дистанциях 10,20,30 метров. Стартовый разбег. Финиширование. Свободный бег 2000 метров	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 7.3. Легкая атлетика. Техника бега на спринтерские дистанции. Свободный бег с ускорениями. <b>Самостоятельная работа:</b> посещение легкоатлетического стадиона (манежа) с самостоятельным занятием по кроссовой подготовке.	2	6		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 7.4. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 300-500 м. Челночный бег 3 * 10. Свободный бег.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 7.5. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения для легкоатлета. Сдача норматива по бегу на 100 метров. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 7.6. Легкая атлетика. Сдача нормативов по кроссу: 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши). Подведение итогов по легкой атлетике.	2	2		2
<b>Раздел 8. Спортивная игра баскетбол</b>				
<b>Практическое занятие:</b> Тема 8.1. Баскетбол. Техника безопасной игры в баскетбол. Основные стойки баскетболиста. Упражнения с мячами на развитие координации движений. Прием-передача мяча на короткой дистанции.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 8.2. Баскетбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Ведение мяча в высокой стойке. Броски мяча в корзину с различных дистанций. Учебная игра. <b>Самостоятельная работа:</b> подготовка реферата на тему: «Новые физкультурно-спортивные виды: стрит-бол».	2	4		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 8.3. Баскетбол. Прием и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от	2	2		2

плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча из-под кольца - зачет. Учебная игра.				
<b>Практическое занятие:</b> Тема 8.4. Баскетбол. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении с изменением направления движения. Совершенствование техники 2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 8.5. Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, перехват мяча. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра с применением комбинаций.	2	2		2
<b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Тема 8.6. Баскетбол. Совершенствование ранее изученных техник. Штрафной бросок-зачет. Техника трех очкового броска. Контрольная игра с применением ранее изученных комбинаций и приемов с судейством.	2	2		2
<b>Раздел 9. Футбол и мини-футбол.</b>				
<b>Практическое занятие:</b> Тема 9.1. Футбол. Основные технические приемы. Удара по неподвижному мячу внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка. Передачи мяча партнеру. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 9.2. Футбол. Совершенствование техники передачи мяча. Остановка мяча после паса. Обводка с мячом защитников, действия в защите. Учебная игра с применением изученных техник.	2	2		2
<b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Тема 9.3. Футбол. Штрафные удары по воротам. Действия вратаря. Техника игры в нападении. Контрольная командная игра в качестве игрока команды и судьи. <b>Самостоятельная работа:</b> подготовка реферата на тему: «Закаливание как средство укрепления здоровья»	2 3	4	2	2
<b>Зачет.</b> Подведение итогов семестра.		2		2
<b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу, баскетболу. <b>По медицинским показаниям:</b> -Составление комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса, спины; -Подготовка реферата; -Составление комплекса упражнений утренней гимнастики для лиц, имеющих лишний вес; -Занятие в тренажерном зале для мышц брюшного пресса и ягодиц. -Анализ товарищеского матча или учебной игры с точки зрения тренера и судьи или капитана команды.		15	15	
<b>Всего за семестр</b>		<b>57</b>	<b>25</b>	<b>32</b>
<b>6 семестр</b>				
<b>Раздел 10. Спортивная игра волейбол.</b>				
<b>Практическое занятие:</b> Тема 10.1. Волейбол. Техника безопасной игры. Основные стойки и перемещения волейболиста. Совершенствование техники приема и	2	2		2

передачи мяча над собой и в паре. Учебная игра по упрощенным правилам.				
<b>Практическое занятие:</b> Тема 10.2 Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча над собой и в парах, Прием мяча сверху (над головой) - зачет. Учебная игра. <b>Самостоятельная работа:</b> подготовка реферата на тему: «Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом».	2	4	2	2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 10.3. Волейбол. Прием мяча снизу (над собой) – зачет. Совершенствование техники нижней прямой и нижней боковой подач. Учебная игра в 3 паса.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 10.4. Волейбол. Совершенствование техник приема мяча снизу и сверху с изменением высоты. Прием передача мяча в паре (через сетку) – зачет. Учебная игра.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 10.5. Волейбол. Техника приема мяча от сетки. Совершенствование техники нападающего удара. Подача- зачет. Учебная игра.	2	2		2
<b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Тема 10.6. Волейбол. Подача на точность (по зонам). Контрольная командная игра с применением ранее изученных техник и применением различных ролей в игре. <b>Самостоятельная работа:</b> посещение секции по волейболу. Судейство и анализ товарищеских и учебных игр.	2	4	2	2
<b>Раздел 11. Самооборона без оружия.</b>				
<b>Лекция - беседа:</b> Тема 11.1. Самооборона без оружия. Основные требования, предъявляемые к занятиям по самообороне. Ответственность за превышение самообороны.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 11.2. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. <b>Самостоятельная работа:</b> Разработка комплекса упражнений для разминки при занятиях самообороной. Примеры превышения самообороной с указанием последствий (из различных источников: интернет, пресса, ТВ)	2	5	3	2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 11.3. Самооборона без оружия. Основные точки поражения, способы и результаты воздействия на них	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 11.4. Самооборона без оружия. Обще развивающие упражнения перед занятиями самообороной. Основные техники освобождения от захватов.	2	2		2
<b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Тема 11.5. Самооборона без оружия. Классификация и характеристика методов воздействия на болевые точки. Освобождение от болевых приемов удержания.	2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 11.6. Самозащита без оружия в рамках всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	2	4		2

<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка реферата на тему «Как занятия самообороной влияют на организм человека».	3		2	
<b>Дифференцированный зачет.</b>		2		2
<b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу, баскетболу. <b>По медицинским показаниям:</b> -Составление комплекса упражнений с профессиональной направленностью; -Подготовка реферата; -Составление комплекса упражнений массовой утренней гимнастики; -Занятие в тренажерном зале на мышцы грудной клетки, бицепсов и трицепсов. -Анализ товарищеского матча или учебной игры с точки зрения тренера и судьи или капитана команды.		11	11	
<b>Всего за семестр</b>		<b>46</b>	<b>20</b>	<b>26</b>
<b>Максимальное количество часов за весь курс обучения по дисциплине</b>		<b>236</b>	<b>104</b>	<b>132</b>

**Примерная тематика рефератов для обучающихся, освобожденных по состоянию здоровья**

По истории физической культуры:

- Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.
- Организация и проведение пеших туристических походов.
- Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
- Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры
- Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры
- Спортивная игра теннис. История возникновения и развития игры. Правила игры

Физическая культура (основные понятия):

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека:

- Режим дня и его основное содержание.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.
- Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре

- Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики
- Двигательный режим и его значение
- Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
- Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей
- Особенности проведения тренировочных занятий по легкой атлетике
- История возникновения и развития физической культуры
- Гиподинамия - болезнь 20-21 века
- Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
- Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений
- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями
- Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах
- Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливание
- Калорийность питания
- Профилактика утомления и переутомления
- Рациональный суточный режим
- Возрождение Олимпийских игр современности
- Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения
- Символика и атрибутика Олимпийских игр.
- Массаж как средство реабилитации;
- Велоспорт, как средство укрепления здоровья.

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, с оборудованием и инвентарем для проведения занятий по физической культуре.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером с лицензионным или свободным программным обеспечением, соответствующим разделам программы и подключенным к сети Internet и средствами вывода звуковой информации;

##### **Оборудование спортивного зала, инвентарь:**

Мячи футбольные (2 мяча), волейбольные (10 мячей), баскетбольные мячи (12 мячей), мячи для мини-футбола (2 штуки), защита на окнах, волейбольная сетка, стойки для волейбольной сетки, баскетбольные щиты с кольцами (2), гимнастические маты (10 штук), подставка под штангу, штанга (с дисками 80 кг), козел, комплект для шведской стенки для подкачки пресса, шведская стенка (8 штук), скакалки гимнастические (20 штук), ракетки для бадминтона с воланами (10), теннисные столы (2), теннисные ракетки и мячи (10), канат для перетягивания, комплект лыж с палками и ботинками (8 пар). палками и ботинками (8 пар). с палками и ботинками (8 пар).

## 4.2. Информационное обеспечение обучения

### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Виленский, М. Я. Физическая культура : рекомендовано ФГАУ «ФИРО» : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Кнорус, 2018. -214 с. ISBN: 978-5-406-06038-4. Текст непосредственный.	2018	Реком.
2.	Физическая культура : учебник для студенческих учреждений среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. – Москва : Академия, 2013. – 176 с. ISBN 987-5-7695-9716-9. – Текст непосредственный.	2013	Реком.

#### Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва : Альфа-М, 2013. – 336 с. ISBN 987-5-98281-157-8. – Текст непосредственный.	2013	Допущ.
2.	Безруких, М. М. Методические рекомендации «Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения» / М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. - М. : Триада-фарм, 2002. - 117 с. ISBN 5-94699-017-9 – Текст непосредственный.	2002	
3.	Евсеев, Ю. И. Физическое воспитание: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – Ростов на Дону : Феникс, 2010. – 380с. ISBN 987-5-222-14499-9. – Текст непосредственный.	2010	Реком.
4.	Голощاپов Б. Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Б. Р. Голощاپов. – Москва : Академия, 2002.- 312с. ISBN 5-7695-0693-8. – Текст непосредственный.	2002	Реком.
5.	Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431с. ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст непосредственный.	2010	Реком.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<p align="center"><b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<p>Уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Знать: - основы здорового образа жизни.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>Разработка комплексов упражнений на различные группы мышц для разминочного этапа занятий.</p> <p>Регулярное участие в спортивно-массовых мероприятиях колледжа, города</p> <p>Реферат</p>
<p>Знать: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>Реферат</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Командные товарищеские матчи (волейбол, баскетбол, футбол)</p> <p>Судейство спортивных игр</p>