



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов, обучающихся по специальности

**54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и  
народные промыслы**

Сыктывкар  
2022

**ББК 75**  
**Р13**

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

**54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы**

**Разработчик:**

**Вавилина Мария Николаевна**  
колледж культуры им. В.Т.Чисталева»

**Должность**

преподаватель ГПОУ РК «Коми республиканский

Согласовано с Педагогическим советом  
ГПОУ РК «Колледж культуры»  
Протокол № 6 от «10» июня 2022 г.

Утверждено  
Приказом директора  
ГПОУ РК «Колледж культуры»  
№73/од от 10.06.2022

**ББК 75**  
**Р13**

**2022**

© Вавилина, М.Н., составление, 2022  
© 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»**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» направлена на реализацию федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования, формируемой на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Приказом от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (с изменениями и дополнениями), а также с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259).

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 федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (общеобразовательный учебный цикл) – ОД.01.06 обязательной части циклов ППССЗ

### **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.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы»**

Из них Федеральный компонент среднего общего образования

максимальной учебной нагрузки обучающегося 284 часов, в том числе

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 142 часов,

самостоятельной работы обучающегося 142 часов.

## **2.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

В результате изучения ОД.01.06 «Физическая культура» на базовом уровне в обучающийся должен:

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств. Совершенствованию техники движений;

- включать занятия физической культуры и спортом в активный отдых и досуг:

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

### **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	284
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	142
в том числе:	
Теоретические занятия	14
практические занятия	128
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	142
<i>Промежуточная аттестация –зачет (1,2,3 семестр), дифференцированный зачет(4 семестр)</i>	8
<i>Итого:</i>	284

**3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура  
Федеральный компонент среднего(полного) общего образования  
Базовые учебные дисциплины.**

Наименование разделов и тем; Содержание учебного материала; практические занятия; самостоятельная работа обучающихся	Уро вень усвоен ия	Макси мум	Самос тоя тельна я рабо та	Обязате льные учеб ныезая ния тия Всего часов
<b>1 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>				
<b>Лекция.</b> Тема 1.1. Взаимосвязь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Техника безопасности на уроках физкультуры. Гигиена занятий, одежда, обувь и инвентарь на уроках легкой атлетики и баскетбола.	1	5		2
<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка реферата на тему «Основы здорового образа жизни. Способы закаливания организма. Профилактика вредных привычек».	3		3	
<b>Лекция:</b> Тема 1.2. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1,2	2		2
<b>Лекция:</b> Тема 1.3. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	3	2		2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>				
<b>Практическое занятие:</b> Тема 2.1. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Бег по прямой с различной скоростью. Старты и ускорения. Финиширование. Свободный бег.	1,2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 2.2 Легкая атлетика. 100 метров – зачет. Эстафетный бег 4 x100 м, 4x400м.	1,2	2		2

<p><b>Практическое занятие:</b> Тема 2.3. Легкая атлетика. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Сдача норматива по кроссу: 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> составление кроссворда по теме «Легкая атлетика»</p>	1,2	4		2
	3		2	
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<p><b>Практическое занятие:</b> Тема 3. 1. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> посещение бассейна. Проплыл отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Плавание на боку, на спине.</p> <p><b>По медицинским показаниям:</b> посещение бассейна. Плавание в умеренном и попеременном темпе. Плавание на боку, на спине.</p>	1,2	10		2
	3		8	
<p><b>Практическое занятие:</b> Тема 3.2. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Доврачебная помощь пострадавшему. Плавание в одежде. Освобождение от одежды.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> посещение бассейна. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 метров.</p>	1,2	6		2
			4	
<p><b>Практическое занятие:</b> Тема 3.3. Специальные и подводящие плавательные упражнения на суше. Повороты, ныряние ногами и головой. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).</p>	1,2	2		2
<p><b>Практическое занятие:</b> Тема 3.4. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу, баскетболу и основам самообороны.</p> <p><b>По медицинским показаниям:</b> подготовка реферата и разработка презентации: «Комплекс упражнений и самомассажа при работе за компьютером»</p>	2,3	8		2
			6	
<p><b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Тема 3.5. Аэробика: композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу, баскетболу и основам самообороны.</p>	1,2	7		2
			5	



<b>По медицинским показаниям:</b> подготовка сообщения «Травмы опорно-двигательного аппарата в спортивной аэробике» и разработка комплекса упражнений разминки при занятиях аэробикой				
<b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Тема 3.6 Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	1,2	2		2
<b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Тема 3.7. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Упражнения утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма <b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма	1,2  3	6	4	2
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.</b>				
<b>Практическое занятие:</b> Тема 4.1. Баскетбол. Правила игры. Техника игры. Стойки и перемещения. Техники ведения, приема и передачи мяча, Прием-передача мяча различными способами. Ведение мяча, остановка в 2 шага-бросок в кольцо.	1,2	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 4.2. Баскетбол. Передачи мяча от груди двумя руками; передачи мяча в парах в движении. Совершенствование техники ведения мяча, остановка в 2 шага-бросок в кольцо.	2	2		2
<b>Зачет.</b> Подведение итогов семестра.	3	2		2
<b>Всего за семестр:</b>		<b>64</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
<b>2 семестр</b>				
<b>Практическое занятие:</b> Тема 4.3. Баскетбол. Совершенствование изученной техники. Прием-передача мяча во встречной эстафете. Техника штрафного броска. Выбивание (вырывание) мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	3	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 4.4. Баскетбол. Совершенствование ранее изученных техник. Бросок мяча из-под щита и с угла площадки и с угла площадки. Техника штрафного броска. Учебная игра по упрощенным правилам. <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка реферата и разработка презентации «Баскетбол – Олимпийский вид спорта».	3	6	4	2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 4.5. Баскетбол. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Ведение мяча, проход в парах с защитником. Совершенствование техники штрафного броска.	3	2		2

Учебная игра по правилам.				
<b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Тема 4.6. Баскетбол. Совершенствование ранее изученных техник. Броски мяча с различных дистанций. Подбор мяча от щита. Учебная игра с судейством.	3	2		2
<b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Тема 4.7. Баскетбол. Ведение и передача мяча в парах. Работа в парах, тройках. Подбор мяча от щита. Блокирование. Учебная игра с судейством.	3	2		2
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>				
<b>Лекция:</b> Тема 5.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Личная гигиена, требования к одежде, обуви. Первая помощь при травмах и обморожениях. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка.	1	8		2
<b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу, баскетболу.	3		6	
<b>По медицинским показаниям:</b> подготовка сообщения и кроссворда на тему «Олимпийские игры в Сочи: история побед Российской сборной»				
<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.2. Лыжная подготовка. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Передвижение по пересеченной местности.	3	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.3. Лыжная подготовка. Основные элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Правила соревнований.	1	8		2
<b>Самостоятельная работа:</b> Самостоятельное посещение лыжной базы «Динамо» с целью отработки техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	3		6	
<b>По медицинским показаниям:</b> подготовка сообщения на тему «Способы регулирования массы тела человека». Составление комплекса упражнений способствующих снижению массы тела.				
<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.4. Лыжная подготовка. Обучение технике подъема («елочкой», «полуелочкой») и спуска. Применение изученных способов передвижения на дистанции.	3	6		2
<b>Самостоятельная работа:</b> составление кроссворда на тему «Лыжный спорт».	4		4	
<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.5. Лыжная подготовка. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Техника попеременного двухшажного хода. Преодоление дистанции 1 км ранее изученными техническими приемами.	3	2		2
<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка реферата на тему «Государственная программа по лыжной подготовке для школьников 1-11-х классов»	3		2	

<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.6. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3км (девушки) и 5 км (юноши) – зачет.	3	2		2
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Футбол.</b>				
<b>Практическое занятие:</b> Тема 6.1. Футбол. Техника безопасности при игре. Правила игры, технические приемы и командно-тактические действия в футболе. Исходное положение(стойки), перемещения. <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка доклада на тему «Правила и безопасность игры в футбол»	1,2	4		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 6.2. Футбол. Совершенствование технических приемов, стоек. Ведение мяча и остановки, передача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	3	2	2	2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 6.3. Футбол. Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мячу головой без прыжка. Учебная игра. <b>Самостоятельная работа:</b> посещение секции по волейболу и баскетболу <b>По медицинским показаниям:</b> составление комплекса упражнений разминки при занятиях футболом.	3	8		2
<b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Тема 6.4. Футбол. Техника удара по воротам. Отработка удара по воротам с заданных "точек". Отработка удара по воротам с передачей мяча, штрафных ударов. Учебная игра.	3	2	6	2
<b>Раздел 7. Спортивные игры. Мини-футбол.</b>				
<b>Практическое занятие:</b> Тема 7.1. Мини-футбол. Правила игры. Технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Выполнение упражнений с передачей мяча. <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка доклада на тему «Правила и безопасность игры в мини-футбол». <b>По медицинским показаниям:</b> подготовка сообщения на тему «История возникновения игры мини-футбол»	3	4		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 7.2. Мини-футбол. Совершенствование технических приемов. Выполнение ударов по мячу ногой различными способами. Удары мяча по воротам. Учебная игра. <b>Самостоятельная работа:</b> посещение секции по волейболу и баскетболу <b>По медицинским показаниям:</b> составить комплекс упражнений для снятия зрительного утомления.	3	6	2	2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 7.3. Мини-футбол. Совершенствование ранее изученных техник. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений (обводка). Учебная игра. <b>Самостоятельная работа:</b> составление комплекса упражнений с гантелями для юношей и девушек.	3	6		2
<b>Практическое занятие (ролевая игра) :</b> Тема 7.4. Мини-футбол. Контрольная командная игра с применением ранее изученных технических приемов и	3	2	4	2

командно-тактических действий.				
<b>Зачет.</b> Подведение итогов семестра.	3	2		2
<b>Всего за семестр:</b>		<b>80</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>3 семестр</b>				
<b>Раздел 8. Легкая атлетика. Прыжки, метания.</b>				
<b>Практическое занятие:</b> Тема 8.1. Техника безопасности при прыжках. Первая помощь при травмах. Техника прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивания, полет и приземления. <b>Самостоятельная работа:</b> подготовка реферата: «Подвиды легкой атлетики»	1	4	2	2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 8.2. Совершенствование прыжков в длину с разбега различными способами («согнув ноги», «прогнувшись»)	3	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 8.3 Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. <b>Самостоятельная работа:</b> составление комплекса упражнений и специально беговых упражнений при занятиях легкой атлетикой	1 3	6	4	2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 8.4 Метание гранаты. Техника безопасности при метании. Основы техники метания: держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	2,3	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 8.5. Метание гранаты. Совершенствование техник. Сдача норматива по метанию гранаты.	3	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 8.6. Сдача нормативов по прыжкам в длину и высоту с разбега. <b>Самостоятельная работа:</b> подготовка реферата на тему: «Олимпийские игры во время Великой Отечественной Войны»	3 3	4	2	2
<b>Раздел 9. Спортивные игры. Волейбол.</b>				
<b>Практическое занятие:</b> Тема 9.1. Волейбол. Техника безопасности игры. Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе. Правила игры, размещение игроков на площадке, стойки и перемещения, прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. <b>Самостоятельная работа:</b> подготовка доклада и презентации по теме «Судейство спортивной игры»	1,2,3 3	6	4	2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 9.2. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техники приема и передачи мяча (над головой, снизу, у стенки, в парах). Техника прямой нижней подачи. Учебная игра. <b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу, баскетболу. <b>По медицинским показаниям:</b> составление комплекса упражнений тренировочного процесса в тренажерном зале.	1,2,3 3	4	4	2

<b>Практическое занятие:</b> Тема 9.3. Волейбол. Совершенствование техник приема и передачи мяча. Передача мяча сверху(над головой )- зачет. Игра в 3 паса. Учебная игра.	3	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 9.4. Волейбол. Прием мяча снизу(над собой)-зачет. Совершенствование ранее изученных техник. Поддача – зачет. Ознакомление с техникой нападающего удара. Учебная игра	1	2		2
<b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Тема 9.5. Волейбол. Совершенствование нападающего удара. Игра на задней линии. Техника игры в нападении и защите. Учебная игра по правилам с судейством. <b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу, баскетболу. <b>По медицинским показаниям:</b> подготовка сообщения и разработка презентации на тему : «История возникновения игры волейбол»	2 3	4	4	2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 9.6. Волейбол. Совершенствование командных действий в защите. Поддача по зонам. Учебная игра. <b>Самостоятельная работа:</b> составление кроссворда на тему: «Волейбол- Олимпийский вид спорта»	3 3	6	4	2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 9.7. Волейбол. Командные действия в нападении. Совершенствование нападающего удара с блокированием и игрой после него. Учебная игра	3	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 9.8. Волейбол. Техника приема низко летящего мяча. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в учебной игре. <b>Самостоятельная работа:</b> посещение секции по волейболу - судейство товарищеского матча. <b>По медицинским показаниям:</b> подготовка реферата и разработка презентации на тему «Волейбол сегодня и в будущем»	3 3	10	8	2
<b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Тема 9.9. Волейбол. Зачетная командная игра с применением ранее изученных и отработанных техник.	3	2		2
<b>Зачет.</b> Подведение итогов семестра.	2	2		2
<b>Всего за семестр:</b>		<b>64</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 10. Подготовка и сдача норм ГТО.</b>				
<b>Лекция:</b> Тема 10.1. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) <b>Самостоятельная работа:</b> поиск и изучение основных нормативов выполнения ГТО. <b>По медицинским показаниям:</b> подготовка сообщения на тему «Современное физкультурно-массовое движение»	2 3	4	2	2

<b>Практическое занятие:</b> Тема 10.2. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	3	2		2
<b>Раздел 11: Настольный теннис</b>				
<b>Практическое занятие:</b> Тема 11.1. 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 и разработка презентации на тему: «История возникновения и развития настольного тенниса».	1,2	4		2
	3		6	
<b>Практическое занятие:</b> Тема 11.2. Настольный теннис. Совершенствование техники приема и подачи мяча. Отработка правосторонней и левосторонней стойки игрока. Отработка техники передвижения приставными скрестными шагами, переступанием ног. Учебная игра.	3	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 11.3. 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. <b>Самостоятельная работа:</b> посещение секции по волейболу и баскетболу. <b>По медицинским показаниям:</b> подготовка реферата и разработка презентации по теме «Настольный теннис сегодня, завтра в будущем»	3	10		2
	3		8	
<b>Практическое занятие:</b> Тема 11.4. Настольный теннис. Совершенствование техник игры. Техника безопасности в парной игре, правила. Упражнения «треугольник», «восьмерка». Игра в «треугольник», «восьмерку». Учебные игры	2,3	2		2
<b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Тема 11.5. Настольный теннис. Зачетная игра по правилам и технике игры. <b>Самостоятельная работа:</b> составление комплекса упражнений для разминки при игре в настольный теннис	3	6		2
	3		2	
<b>Раздел 12: Прикладная физическая подготовка</b>				
<b>Практическое занятие (ролевые игры):</b> Тема 12.1. Национальные виды спорта российской Федерации. Национальные игры. <b>Самостоятельная работа:</b> подготовка сообщения на тему «Национальные виды спорта Республики Коми» (по выбору студента)	1,2	4		2
			3	
<b>Практическое занятие (ролевые игры):</b> Тема 12.2. Национальные игры Республики Коми. Народные подвижные и спортивные игры. Качества, развиваемые играми.	3	2		2
<b>Лекция:</b> Тема 12.3. Самооборона без оружия.				

Основные требования предъявляемые к занятиям по самообороне. Ответственность за превышение самообороны.	1	6		2
<b>Самостоятельная работа:</b> Поиск и анализ примеров превышения самообороной с указанием последствий (из различных источников: личной жизни, средств массовой информации, учебной литературы)	3		4	
<b>Практическое занятие:</b> Тема 12.4. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. <b>Самостоятельная работа:</b> подготовка сообщения на тему: «Виды единоборств и их влияние на развитие физических, нравственных и волевых качеств» (по выбору студента).	2	4		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 12.5. Самооборона без оружия. Основные точки поражения, способы и результаты воздействия на них <b>Самостоятельная работа:</b> составление комплекса упражнений и растяжки в тренировочном процессе самообороной	1,2 3	2		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 12.6. Самооборона без оружия. Общеразвивающие упражнения перед занятиями самообороной. Основные техники освобождения от захватов. <b>Самостоятельная работа:</b> зарисовка и изучение болевых точек человека.	2 3	4		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 12.7. Самооборона без оружия. Классификация и характеристика методов воздействия на болевые точки. Освобождение от болевых приемов удержания.	2	2		2
<b>Практическое занятие (ролевая игра):</b> Тема 12.8. Самозащита без оружия в рамках всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». <b>Самостоятельная работа:</b> подготовка сообщения на тему «Как занятия самообороной влияют на организм человека»	2 3	4		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 12.9. Адаптивная (лечебная) физическая культура с учетом состояния здоровья и физической подготовленности	2	2		2
<b>Лекция:</b> Тема 12.10. Спортивное ориентирование. Основные виды. Требования предъявляемые к спортсменам-ориентировщикам. Методы и способы ориентирования на местности. <b>Самостоятельная работа:</b> подготовка реферата на тему «Спортивное ориентирование как вид спорта».	1,2 3	6		2
<b>Практическое занятие:</b> Тема 12.3. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над	3	2		2

землей опоре				
<b>Дифференцированный зачет.</b> Подведение итогов семестра.		2		2
<b>Всего за семестр</b>		<b>76</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
<b>Максимальное количество часов за весь курс обучения по дисциплине</b>		<b>284</b>	<b>142</b>	<b>142</b>

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 прессы, 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).

##### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

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

###### **Основные источники:**

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень : рекомендовано Министерством образования и науки РФ / В. И. Лях. – 3-е изд. – Москва : Просвещение, 2016. – 255 с. ISBN 978-5-09-037718-8. Текст непосредственный.	2016	Реком.
2.	Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс : учебник для общеобразовательных учреждений. / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. – Москва : Просвещение,	2012	Реком.



	2012. – 237 с. ISBN 978-5-09-028994-8. – Текст непосредственный.		
--	------------------------------------------------------------------	--	--

**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.	Голощанов Б. Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Б. Р. Голощанов. – Москва : Академия, 2002.- 312с. ISBN 5-7695-0693-8. – Текст непосредственный.	2002	Реком.
5.	Физическая культура : учебник для студенческих учреждений среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – Москва : Академия, 2013. – 176 с. ISBN 987-5-7695-9716-9. – Текст непосредственный.	2013	Реком.
6.	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.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов</b>
----------------------------	-----------------------------------------------------

<b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>обучения</b>
<p><b>уметь:</b> составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</p> <p><b>уметь:</b> выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности</p> <p><b>уметь:</b> осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки</p>	<p>Защита собственного комплекса упражнений (комбинаций) в ходе разминочного этапа на практическом занятии.</p> <p>Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений при разминке.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий.</p>
<p><b>уметь:</b> выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр</p>	<p>Демонстрация самостоятельно подготовленных упражнений (комбинаций) на практических занятиях</p>
<p><b>уметь:</b> осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</p>	<p>Судейство спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон) по ходу изучения учебной программы в ходе практических занятий и самостоятельной работы. Зачетные занятия по правилам игры.</p>
<p><b>знать/понимать:</b> о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p>	<p>Проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений в ходе повседневной жизни и активного отдыха для формирования здорового образа жизни.</p>
<p><b>знать/понимать:</b> основы формирования двигательных действий и развития физических качеств</p>	<p>Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, для активного использования их при самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p>
<p><b>уметь:</b> соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений</p>	
<p><b>знать/понимать:</b> способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p>	<p>Демонстрация приемов массажа и самомассажа в ходе практических аудиторных и самостоятельных занятий.</p>