

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Абазян Артак Горикович

Должность: Заведующий кафедрой туризма и физической культуры

Дата подписания: 19.08.2018 17:15:49

Уникальный программный ключ:

7fbf4a479f8599c708daba086bb98864e712b3a7

Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет социально-культурной деятельности и туризма  
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой ФК и БЖ

\_\_\_\_\_ И.К. Спирина

«28» августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05.Физическая культура**

Специальность - 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

Вид - Сольное народное пение

Квалификации выпускника: артист-вокалист, преподаватель, руководитель  
народного коллектива

Профиль подготовки - гуманитарный

Форма обучения – очная

**Краснодар, 2018**

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла обучающимся на очной форм обучения по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение в 3-8 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, приказ № 1388.

**Рецензенты:**

К.п.н., доцент кафедры физвоспитания  
Кубанский государственный аграрный  
университет им. И.Т. Трубилина

Харьковская А.Г.

К.э.н., доцент, зав.кафедрой туризма и  
физической культуры Краснодарского  
государственного института культуры

Абазян А.Г.

**Разработчик:** преподаватель отделения СПО Шутько А.П.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности « 28 » августа 2018 г., протокол №1.

© Шутько А.П. 2018

© ФГБОУ ВО «КГИК», 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
1.1 Область применения рабочей программы.....	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.....	6
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	18
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	18
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19

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

## **ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), вид инструментов – инструменты народного оркестра, укрупнённая группа 53.00.00 Музыкальное искусство.

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

учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

#### **Цели:**

- формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально – профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

#### **Задачи:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, 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;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- 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. Овладение студентами соответствующими компетенциями показывает готовность и способность выпускника к использованию физической культуры при решении социальных и профессиональных задач.

ОК 2-4, 6, 8

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование **общих компетенций**, включающих в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые 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, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате изучения профильных учебных дисциплин обучающийся 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. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 352 час., включая:

Обязательная учебная нагрузка – 202 час.,

Самостоятельная работа – 150 час.

Дисциплина реализуется в III-VIII семестрах. Форма промежуточной аттестации – зачет (III-VII семестр), дифференцированный зачет (VIII семестр).

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	352
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	202
В том числе:	
лекции	6
практические занятия	196
Самостоятельная работа обучающегося (всего): подготовка рефератов, докладов	150
Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
	<b>Теория и практика физической культуры</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	2-3
	1		
	2		
	3		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	
1 Тематика рефератов: – Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. – Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). – Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1 Овладение техники бега на короткие дистанции 100м	2	
	2 Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	3 Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	
	1 Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке	2	
	2 Составление комплексов общеразвивающих упражнений.	2	
	3 Реферат «Развитие легкой атлетики в России».	2	
<b>Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	2-3
	1 Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2 Овладение техникой прыжка в длину с места		

	3	Повышение уровня ОФП (скоростно-силовых качества)		
	4	Правила судейства бега на средние дистанции		
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции 1000м - юноши	2	
	2	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	2	
	3	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	
	4	Закрепление практики судейства бега на средние дистанции и прыжка в длину.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>8</b>	
	1	Изучение техники дыхания при беге на средние дистанции	2	
	2	Разработка индивидуальных планов тренировочных занятий	2	
	3	Подводящие упражнения для прыжка в длину с места	2	
	4	Рассмотрение обязанностей каждого судьи	2	
	<b>Тема 2.3.Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		
1		Овладение техникой бега на длинные дистанции.		
2		Повышение уровня ОФП (выносливость).		
3		Получение знаний по правилам судейства бега на длинные дистанции, виды дистанций.		
<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>		
1		Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3000м - юноши	2	
2		Сгибание, разгибание рук в висе на перекладине	2	
3		Судейская практика	2	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>		
1		Методика дыхания при беге на длинные дистанции	2	
2		Ведение дневника самоконтроля	2	
3		Реферат «Развитие легкой атлетики на Кубани»	2	
<b>Тема 2.4. Бег на выносливость</b>		<b>Содержание</b>		<b>6</b>
	1	Совершенствовать технику бега на выносливость старт, бег по дистанции, финиширование.		
	2	Развитие скоростной выносливости.		
	3	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1	Бег на выносливость 15-25мин.	2	
	2	Челночный бег 10x10	2	
3	Метод круговой тренировки	2		



	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	
	1 Методы массажа и самомассажа	2	
	2 Составление комплексов общеразвивающих упражнений	2	
	3 Реферат «Олимпийские чемпионы Кубани»	2	
<b>Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	2-3
	1 Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2 Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3 Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	2 Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	
	1 Составление комплексов упражнений.	2	
	2 Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения.	2	
	3 Составление комплексов утренней гимнастики.	2	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>24/24</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	2-3
	1 Овладение техникой выполнения ведения мяча.		
	2 Основные направления развития физических качеств.		
	3 Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1 Овладение техникой перемещения	2	
	2 Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
	3 Упражнение на развитие мышц ног	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	
	1 Т/Б на занятиях в спортивном зале	2	
2 Составление индивидуальных комплексов упражнений	4		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения передачи мяча на месте и в</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	2-3
	1 Освоение передачи мяча на месте и в движении.		
	2 Совершенствование техники выполнения перемещения и ведения мяча.		

движении.	3	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении	2	
	2	Передача двумя руками от груди на месте и в движении.	2	
	3	Элементы тактики в баскетболе	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>	
	1	Совершенствование технических элементов	2	
	2	Упражнения для развития мышц рук	2	
	3	Реферат: «Правила баскетбола»	2	
<b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	<b>Содержание</b>		<b>6</b>	2-3
	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2	
	2	Перемещение в защитной стойке баскетболиста.	2	
	3	Правила игры в баскетбол.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>	
	1	Совершенствование технических элементов	2	
	2	Изучение судейских жестов.	2	
	3	Получение судейской практики	2	
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	<b>Содержание</b>		<b>6</b>	2-3
	1	Совершенствовать технику владения мячом.		
	2	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>			
1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	6		

	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	
	1 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	
	2 Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	2	
	3 Судейские действия на практике.	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>26/26</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	2-3
	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.		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	1 Владение техникой стоек и перемещений	2	
	2 Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	
	1 Основные правила волейбола	2	
	2 Составление комплексов упражнений	2	
<b>Тема 4.2.</b> Техника верхней подачи и приёма после неё.	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	2-3
	1 Обучение технике верхней подачи и приёма после неё.		
	2 Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	3 Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>6</b>	
	1 Обучение и закрепление технике верхней прямой подачи, прием с подачи.	2	
	2 Закрепление верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	2	
	3 Учебная игра	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	
	1 Изучение судейских жестов	2	
2 Упражнения на формирование правильной осанки	2		
3 Реферат «Развития волейбола в России»	2		
<b>Тема 4.3 .</b> Техника прямого нападающего удара.	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	2-3
	1 Обучение технике прямого нападающего удара.		
	2 Совершенствование техники изученных приёмов.		

Техника изученных приёмов.	3	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>6</b>	
	1	Выполнение подводящих упражнений, для совершенствование изученных элементов	2	
	2	Учебная игра, по упрощенным правилам	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>	
	1	Составление комплексов утренней гимнастики	2	
	2	Применение знаний в судействе на практике	2	
	3	Реферат «Развитие волейбола на Кубани»	2	
<b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	<b>Содержание</b>		<b>10</b>	2-3
	1	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	2	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3	Учебная игра с применением изученных положений.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>10</b>	
	1	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>10</b>	
	1	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	2	
	2	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, составление комплексов дыхательных упражнений.	4	
3	Составление комплексов упражнений на развитие прыгучести и координации.	2		
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>			<b>26/26</b>	
<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>		
1	Обучение и закрепление стоек и перемещений.	4		
2	Обучение и закрепление технике хватки ракетки и набивания мяча.	4		
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>8</b>		
1	Знание основных правил в настольном теннисе	4		
2	Реферат «Настольный теннис, как олимпийский вид»	4		
<b>Тема 5.2.</b> Техника выполнения удара «накат» и «подрезка».	<b>Содержание</b>		<b>8</b>	2-3
	1	Овладение техникой выполнения удара «накат», замах ракеткой, удар, завершающая фаза; работа плеча, предплечья и кисти, выполнение элемента по диагонали и прямой.		

	2	Овладение техникой выполнения удара «подрезка», замах ракеткой, удар, завершающая фаза; работа плеча, предплечья и кисти, выполнение элемента по диагонали и прямой.			
	3	Овладение техникой подачи с права с лева: замах, работа кисти, поворот корпуса. Применение изученных элементов в тренировочной игре.			
	<b>Практические занятия</b>				<b>8</b>
	1	Закрепление техники выполнения ударов «накат» и «подрезка».			4
	2	Закрепление техники выполнение подач.			4
	<b>Самостоятельная работа</b>				<b>8</b>
	1	Упражнения для развития ловкости			4
	2	Подвижные игры для совершенствования упражнений в настольном теннисе.			4
<b>Тема 5.3.</b> Техник приемов «подставка», «плоский прием» и виды вращения.	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	2-3	
	1	Овладение техникой выполнения ударов: «подставка», «плоский удар»: работа ног, положение корпуса, работа кисти.			
	2	Овладение техникой вращения мяча: верхнее, нижнее, боковое.			
	<b>Практические занятия</b>				<b>4</b>
	1	Закрепление техники ударов «подставка», «плоский удар».			2
	2	Закрепление изученных элементов в ходе учебной игры.			2
	<b>Самостоятельная работа</b>				<b>4</b>
	1	Настольный теннис для студентов с ограничениями физической нагрузки.			2
2	Учебная игра	2			
<b>Тема 5.4.</b> Обучение выполнения комбинаций в настольном теннисе.	<b>Содержание</b>		<b>6</b>	2-3	
	1	Овладение комбинациями используемые нападающим против нападающего			
	2	Овладение комбинациями используемые нападающим против защитника.			
	<b>Практические занятия</b>				<b>6</b>
	1	Совершенствование изученных комбинаций.			2
	2	Сдача контрольных нормативов: набивание на ракетке, подача по зонам, удержание мяча при помощи различных элементов.			2
	3	Совершенствование технических элементов в ходе учебной игры.			2
	<b>Самостоятельная работа</b>				<b>6</b>
1	Совершенствование основных технических элементов.	2			
2	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2			

	3	Выполнение упражнений на развитие двигательных качеств.	2	
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>			<b>14/14</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Атлетическая гимнастика, как вид спорта. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса	<b>Содержание</b>		<b>6</b>	2-3
	1	Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.		
	2	Упражнения для расслабления мышц верхнего плечевого пояса.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1	Т/Б в тренажерном зале	2	
	2	Техника выполнения упражнений	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>	
	1	Составления комплексов упражнений с использованием тренажеров	2	
2	Техника самомассажа	4		
<b>Тема 6.2.</b> Упражнения для развития мышц ног, упражнения на расслабление.	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	2-3
	1	Упражнения для развития мышц ног.		
	2	Упражнения для расслабления мышц ног.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1	Совершенствование изученных упражнений.	2	
	2	Применение упражнений на расслабление.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1	Разработка и оформление конспектов индивидуальных занятий.	2	
2	Знание и место расположения мышц нижних конечностей	2		
<b>Тема 6.3.</b> Упражнения для развития мышц спины, упражнения на расслабление.	<b>Содержание</b>		4	2-3
	1	Упражнения для развития мышц спины.		
	2	Упражнения для расслабления мышц спины.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1	Закрепление техники выполнения упражнений для развития мышц спины, верхнего плечевого пояса.	2	
	2	Составления индивидуальных комплексов упражнений.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1	Знание и место расположения мышц спины.	2	

	2	Приемы доврачебной помощи	2	
<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание</b>		2	2-3
	1	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.		
	2	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Комплекс упражнений	2		
<b>Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание</b>		2	2-3
	1	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		
	2	Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	3	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Комплекс упражнений	2		
<b>Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Содержание</b>		2	2-3
	1	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		
	2	Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		
	3	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Комплекс упражнений	2		

<b>Тема 7.4.</b> Организация и методика подготовки к туристическому походу.	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	<b>2-3</b>
	1	Организация и подготовка туристических походов.		
	2	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		
	3	Последовательность заполнения рюкзака.		
	4	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		
	5	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
	2	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
	3	Последовательность заполнения рюкзака.		
	4	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		
	5	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Комплекс упражнений	<b>2</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>		
<b>Итого практически/самостоятельные</b>		<b>138/138</b>		
<b>Итого</b>		<b>276</b>		



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, спортивных площадок, беговых дорожек, спортивного стрелкового тира.

##### **Оборудование спортивного зала и инвентарь:**

- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- тренажеры для развития силовых качеств;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Физическая культура»;
- теннисные столы;
- мячи для настольного тенниса;
- мячи для волейбола;
- мячи для баскетбола;
- мячи для футбола;
- ракетки для бадминтона;
- воланы для бадминтона;
- гантели и гири разного веса;
- снаряды для метания (гранаты, ядра и др.).

##### **Спортивный комплекс:**

- спортивный зал,
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный).

##### **Технические средства обучения:**

- компьютер;
- мультимедийное оборудование;

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

### Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст] : учеб.для студ. учреждений сред.проф. образования: [СПО] / А. А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 299 с. - ISBN 978-5-4468-1060-4 : 466.00.
2. Чуйко, Ю.И. Курс лекций по физической культуре : учеб.-метод.пособие для студентов очной и заочной форм обучения / Ю. И. Чуйко, В. М. Хамзин ; М-во культуры РФ; КГИК. - Краснодар : КГИК, 2016. - 175 с.

### Дополнительная литература:

1. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение индивидуальных заданий, устный опрос, доклады, сообщения; составление комплексов упражнений различной направленности
<b>знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	выполнение индивидуальных заданий зачетные занятия, устный опрос, рефераты, доклады, сообщения
основы здорового образа жизни	выполнение индивидуальных заданий результаты тестирования, опрос по итогам знаний