

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Абазян Артак Горикович

Должность: Заведующий кафедрой туризма и физической культуры

Дата подписания: 30.08.2017 15:44:38

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

Декан ФСКДТ

\_\_\_\_\_ К.М. Мартиросян

« 28 » августа 2017 г., пр.№1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.01.06 Физическая культура**

Специальность

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

вид инструментов – оркестровые духовые инструменты

Квалификация выпускника: артист, преподаватель

Профиль подготовки - гуманитарный

Форма обучения - очная

**Краснодар, 2017**

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины ОД.01.06 Физическая культура части общеобразовательного учебного цикла обучающимся очной форм обучения по специальности:53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), вид инструментов – фортепиано в 1 - 4 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, приказ № 1390.

**Рецензенты:**

Высшая категория КТК.

Л. П. Шиянов

Зам. директора по ФВ.

Ст. преподаватель каф. ФВ и БЖ

М.В. Аришина

**Составитель:** Преподаватель Зайцев В.В.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности « 28 » августа 2017 г., протокол № 1

## 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.....	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	17
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	17
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18

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

## **ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО:

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)  
вид инструментов – фортепиано укрупненная группа специальностей  
53.00.00 Музыкальное искусство.

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

ОД.01.06 Физическая культура является учебной дисциплиной общеобразовательного учебного цикла.

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

#### **Цели:**

- дать необходимый объем знаний, навыков, умений в области физической культуры; сформировать соответствующие компетенции.

#### **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.

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

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта общего образования в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

**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.

**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 общеразвивающих упражнений на развитие основных физиче-

ских качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами 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, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 222 час., включая:

Обязательная учебная нагрузка – 148 час.,

Самостоятельная работа – 74 час.

Дисциплина реализуется в 1-4 семестрах. Форма промежуточной аттестации – зачет(1-3 семестр), дифференцированный зачет(4 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)	222
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	148
В том числе:	
лекции	10
практические занятия	138
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	74
Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.</b>			
<b>Рядел 1.</b>	<b>1 курс 1 семестр</b>	<b>32/15</b>	
<b>Теоретические сведения.</b>	Оздоровительные системы физвоспитания. Предупреждение профессиональных заболеваний, вредных привычек. Требования к технике безопасности на занятиях физкультуры (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	Содержание учебного материала	<b>4</b>	<b>1,2</b>
<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	1   Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.		
	2   Основы здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального комплекса УГ.	<b>2</b>	
<b>Раздел 2.</b>		<b>8</b>	
<b>Легкая атлетика.</b>			
<b>Тема 2.1.</b>	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности. Техника обучения бегу на короткие, средние и длинные дистанции, тактика бега на средние и длинные дистанции	<b>8</b>	<b>2</b>
<b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	Практические занятия: Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Определения параметров функционального состояния организма. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	<b>8</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорость. Бег на развитие общей выносливости от 1 до 2 км. Совершенствование скоростно-	<b>8</b>	



	силовых качеств в легкой атлетике. Комплекс упражнений №1		
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1. Футбол.</b>	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности. Техника футбола.	<b>2</b>	<b>2,3</b>
	Практические занятия: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц. Комплекс упражнений №1	1	
<b>Тема 3.2. Баскетбол.</b>	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности. Техника игры в баскетбол	<b>4</b>	<b>2,3</b>
	Практические занятия: Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча. Упражнения на развитие координации движения, ловкости. Совершенствование навыков ведения мяча. Командные действия игроков.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. Комплекс упражнений №1	2	
<b>Тема 3.3. Волейбол.</b>	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности.Техника игры в волейбол	<b>4</b>	<b>2,3</b>
	Практические занятия: Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Командные действия. Правила соревнований. Организация соревнований в волейбол.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. Комплекс упражнений №1	2	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>10</b>	

<b>Тема 4.1. Гимнастика и акробатика</b>	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности, техника выполнения гимнастических упражнений, акробатика.	10	
	<b>Практические занятия.</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты. Перекладина высокая, низкая: подтягивание в висе. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями. Общеразвивающие упражнения в парах. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке.	10	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. Комплекс упражнений №1	4	
Итого:		<b>32/15</b>	
<b>1 курс 2 семестр</b>		<b>40/21</b>	
<b>Тема 4.1 Гимнастика и акробатика</b>	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности, техника выполнения гимнастических упражнений, акробатика.	<b>12</b>	2.3
	<b>Практические занятия.</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты. Перекладина высокая, низкая: подтягивание в висе. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями. Общеразвивающие упражнения в парах. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке.	10	
	Контрольные нормативы: Комплекс гимнастических упражнений. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).	6	

	Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. Комплекс упражнений №1		
<b>Тема 4.2 Развитие физических качеств</b>	<b>Практические занятия:</b> Инструктаж по технике безопасности. Развитие силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей.	<b>12</b>	<b>2,3</b>
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подводящие беговые общеразвивающие упражнения по легкой атлетике в режиме ежедневных занятий по 40 минут 2. Кроссовая подготовка по 2-3 км 3. Прыжковые общеразвивающие упражнения Комплекс упражнений №1	<b>6</b>	
<b>Тема 4.3 Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</b>	<b>Практические занятия:</b> Инструктаж по технике безопасности.Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Комплексы упражнений для укрепления основных групп мышц. Комплексы упражнений для стимуляции зрительного анализатора. Комплексы упражнений с применением отягощений. Основные методики массажа и самомассажа. Комплексы гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	<b>14</b>	<b>2,3</b>
	Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций. (зачет).	<b>2</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. Комплекс упражнений №1	<b>9</b>	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1 курс</b>	<b>72/36</b>	
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

	2 курс 3 семестр	<b>32/18</b>	
<b>Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.</b>			
<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Содержание учебного материала: Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	2	1
	Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: повторение теоретических сведений о физической культуре. Комплекс упражнений №1	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	2,3
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика, бег на дистанции, эстафетный бег.	8	2,3
	Практические занятия: Инструктаж по технике безопасности. 1. Бег на 100 метров: старт, бег по дистанции, финиширование 2. Бег 500-1000 метров. Эстафетный бег 3. Бег на 2000 – 3000 метров		
	Контрольные нормативы: бег на 100 метров, прыжки бег на 500 – 1000 метров	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подводящие беговые общеразвивающие упражнения по легкой атлетике в режиме ежедневных занятий по 40 минут 2. Кроссовая подготовка по 2-3 км 3. Прыжковые общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений №1	6	

<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>12</b>	<b>2,3</b>
<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол:передачи, ведения, остановки, финты, броски, игра, тактика.	<b>2</b>	<b>2,3</b>
	Практические занятия: Баскетбол: передачи, ведения, остановки, финты, броски, игра, тактика игр	1	
	Контрольные нормативы: передачи, ведения, остановки, финты, броски, игра, тактика баскетбола.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: применение разученных приемов техники игры в баскетбол.	1	
<b>Тема 3.2 Волейбол</b>	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности. Волейбол: верхний прием и передача нижний прием и передача, подачи – верхние, нижние, боковые, игра, тактика игр.	<b>4</b>	<b>2,3</b>
	Практические занятия: верхний прием и передача нижний прием и передача, подачи – верхние, нижние, боковые, игра, тактика игр.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение разученных приемов техники игры в волейбол в играх. Комплекс упражнений №1	2	
<b>Тема 3.3. Настольный теннис</b>	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения, подачи мяча, толчок, срезка, подрезка, накат.	<b>4</b>	<b>2,3</b>
	Практические занятия: Настольный теннис: Стойки и перемещения, подачи мяча, толчок, срезка, подрезка, накат приемы и передачи, игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису. Комплекс упражнений №3	2	
<b>Тема 3.4. Бадминтон</b>	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности, бадминтон	<b>2</b>	<b>2,3</b>
	Практические занятия: прием и передача в бадминтоне	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие и совершенствование технических способностей в игре по бадминтон. Комплекс упражнений №1	1	
<b>Раздел 4. Программа физической подготовки</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренаже-</b>	Содержание учебного материала:Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>4</b>	<b>2,3</b>
	Практические занятия:Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями,гириями.	4	

<b>рах</b>	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение специальных подготовительных и общих развивающих упражнений на все группы мышц	2	
<b>Тема 4.2 Спортивная аэробика</b>	Содержание учебного материала: аэробика.	<b>4</b>	<b>2,3</b>
	Практические занятия: Выполнение упражнений на занятиях по спортивной аэробике (индивидуальный комплекс)		
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение индивидуальных комплексов по спортивной аэробике в самостоятельных занятиях с совершенствованием их разновидностей и направлений. Комплекс упражнений №1	2	
<b>2 курс 4 семестр</b>		<b>44/20</b>	
<b>Тема 4.3. Дыхательная гимнастика и аэробика</b>	Содержание учебного материала: метод Стрельниковой, Бутейко, Лобановой - Поповой и др. Виды дыхательной гимнастики.	<b>8</b>	<b>2,3</b>
	.Виды дыхательной гимнастики.	2	
	Практические занятия: Выполнение упражнений по методу Стрельниковой, Бутейко, дыхательная гимнастика для похудения и др.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений по методу Стрельниковой, Бутейко, . Совершенствование комплекса по аэробике. Комплекс упражнений №1	3	
<b>Тема 4.4. Спортивная гимнастика и акробатика</b>	Содержание учебного материала: Упражнения для профилактики заболеваний. Упражнения для коррекции осанки, висы, упоры. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	<b>6</b>	<b>2,3</b>
	Практические занятия: Упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики заболеваний. Упражнения для коррекции осанки, висы, упоры. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики заболеваний. Упражнения для коррекции осанки, висы, упоры. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений №1	3	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 5.1. Настольный теннис и бадминтон</b>	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности. Правила спортивных игр. Стойка и перемещение, приемы и передача мяча, толчок, срезка, подрезка, накат. Тактика и двусторонняя игра	<b>8</b>	3
	Практические занятия: Правила спортивных игр. Стойка и перемещение, приемы и передача мяча, толчок, срезка, подрезка, накат. Тактика и двусторонняя игра. Комплекс упражнений №1	8	

	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на быстроту реакции. Комплекс упражнений №1	4	
<b>Тема 5.2. Волейбол</b>	Содержание учебного материала: Правила спортивных игр. Приемы и передачи.	<b>8</b>	<b>2,3</b>
	Практические занятия: стойки, перемещения, подачи, двусторонняя игра, тактика игры.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: правила судейства. Комплекс упражнений №3	4	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 6.1. Бег на короткие и длинные дистан- ции</b>	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции. Развитие скоростных силовых качеств	<b>12</b>	<b>2,3</b>
	Практические занятия: Техника и тактика бега на 60 м., 100 м., 1000 м., кроссовая подготовка ,зачет по видам 60,100 м.,	12	
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса упражнений для разминки. Комплекс упражнений №1	6	
	Дифференцированный зачет.	2	
<b>Итого практические/самостоятельные:</b>		<b>148/74</b>	
<b>Итого:</b>		<b>222</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, 2014. - 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
<p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li> <li>— выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</li> <li>— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>— осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</li> <li>— соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</li> <li>— осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта;</li> <li>— использовать приобретенные звания 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; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>— способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</li> </ul>	<p>Текущий – визуальная оценка основных двигательных качеств, техники выполняемого упражнения, усвоение материала, сдача контрольных нормативов;</p> <p>Периодический (рубежный) контроль – осуществляется в виде контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов (в таблицах 1 - 3), зачетов</p> <p>Итоговый контроль - в виде зачета, дифференцированного зачета по дисциплине</p>

## Задания для самостоятельной работы обучающихся

Таблица 1 – Комплекс упражнений №1

<b>Упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Прыжки со скакалкой (количество раз)	270-300	270-300
Подтягивание в висе (юноши) в висе лежа (девушки)	6-15	6-14
Сгибание рук в упоре (юноши – брусья) на гимнастической скамейке (девушки)	8-17	8-17
Поднимание ног из положения лежа	15-20	12-17
Бег медленный (м.)	2000-3000	1000-2000
Быстрый бег (м.)	60-100	60-100
Челночный бег 4x10	2-4	2-4

Таблица 2– Комплекс упражнений №2

<b>Упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Прыжки со скакалкой (количество раз)	270-300	270-300
Подтягивание в висе (юноши) в висе лежа (девушки)	6-15	6-14
Сгибание рук в упоре (юноши – брусья) на гимнастической скамейке (девушки)	8-17	8-17
Поднимание ног из положения лежа	15-20	12-17
Бег медленный (м.)	2000-3000	1000-2000
Быстрый бег (м.)	60-100	60-100
Челночный бег 4x9	2-4	2-4
Игра в баскетбол (мин.)	10-30	10-30
Ведение 2 шага, бросок в кольцо	6-10	6-10
Броски в кольцо со штрафной линии и с точек	10-30	10-30

Таблица 3 – Комплекс упражнений №3

<b>Упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Прыжки со скакалкой (количество раз)	270-300	270-300
Подтягивание в висе (юноши) в висе лежа (девушки)	6-15	6-14
Сгибание рук в упоре (юноши – брусья) на гимнастической скамейке (девушки)	8-17	8-17
Поднимание ног из положения лежа	15-20	12-17
Бег медленный (м.)	2000-3000	1000-2000
Быстрый бег (м.)	60-100	60-100
Челночный бег 4x9	2-4	2-4
Игра в волейбол (партий)	3-5	3-5
Передачи мяча над собой, сверху, снизу, чередование	30-50	30-50
Передачи мяча в парах сверху, снизу	30-50	30-50
Подача мяча верхняя, нижняя	10-30	10-30