

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Открытый колледж бизнес и информатики»

Утверждаю:

Директор ЧПОУ «ОКБИ»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Долотова

Приказ от 01.08.2022 г. №15-о

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 43.02.10 Туризм

Форма обучения: очная

Казань, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальности **43.02.10. Туризм**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07 мая 2014г. № 474.

Организация-разработчик: ЧПОУ «Открытый колледж бизнеса и информатики»

Разработчики:

Серазетдинов Р.Х.- преподаватель дисциплины;

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии социально-гуманитарных дисциплин

©  
©  
©  
©  
©

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности **43.02.10. Туризм**.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы СПО

В учебном плане ППСЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» в составе общего гуманитарного и социально - экономического учебного цикла.

### 1.3. Цель и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

#### 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.

Результаты освоения учебной дисциплины направлены на формирование у обучающихся общих компетенций:

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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Результаты освоения учебной дисциплины направлены на формирование у обучающихся личностных результатов воспитания:

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **212** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **106** часов;

самостоятельной работы обучающегося **106** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>212</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>106</b>
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	104
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>106</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа, реферат	106
<b>Промежуточная аттестация в форме:</b>	<b>Дифференцированный зачёт</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Строевые</b>	<b>приемы и гимнастические упражнения</b>	<b>36</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности при занятиях физкультурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Техника безопасности при занятиях физкультурой. Предупреждение травм. Разминка. Основы безопасности при выполнении различных упражнений на различных снарядах	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 1.2.</b> Строевая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Строевая подготовка, строевые команды, перестроения. прохождение строевым шагом вокруг по залу.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 1.3.</b> Физические упражнения для утренней гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Комплекс физических упражнений для утренней гимнастики. Выполнение домашних заданий каждым учащимся . проведение физкультминуток. Самоконтроль физических нагрузок, восстановление. Упражнения на расслабления, медитация	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 1.4.</b> Подвижные игры Игровые виды спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Подвижные игры, команды. 4 команды по 5 человек Подвижные игры с мячом. Изучение специальных упражнений для игровых видов спорта. Новые упражнения. Самоконтроль с фиксацией пульса.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление специальных упражнений для подвижных игр, для игровых видов спорта	2	
<b>Тема 1.5.</b> Специальные упражнения для волейбола	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование специальных упражнений для волейбола.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Задание: придумать упражнения на развитие прыгучести	2	
<b>Тема 1.6.</b> Специальные упражнения для баскетбола.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование специальных упражнений для баскетбола. Игра в защите и быстрый пас, скрытый пас.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 1.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	

Беговая подготовка и гимнастические упражнения	Беговая подготовка и гимнастические упражнения. Упражнения на развитие ловкости и точности	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Тренировка на средние дистанции: бег 400 м на время	2	
<b>Тема 1.8.</b> Прыжковые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Прыжковые упражнения. Физическая нагрузка со скакалкой. Беговая подготовка. Челночный бег. Подвижные игры.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 1.9.</b> Игровые моменты в волейболе и баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Имитация игровых моментов в волейболе и баскетболе, применение данных технических действий в разминке.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Низкий старт	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Беговые упражнения. Тренировка низкого старта изучение 10 повторений при старте на колодках. Упражнения на расслабление.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Тренировочный бег на время	2	
<b>Тема 2.2.</b> Высокий старт	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование низкого старта. Изучение высокого старта тренировочный бег на 100 м 2 подхода. Общеразвивающие упражнения на развитие мышц ног. Стартовый разбег, беговая тренировка. Соревновательные упражнения со старта по 12 м 5 раз по беговой дорожке. Упражнения на расслабление.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Тренировочный бег на время	2	
<b>Тема 2.3.</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Изучение эстафетного бега, передача эстафетной палки, тренировки по передаче эстафетной палочки. переводы с левой руки на правую.. подводящие упражнения. Совершенствование техники эстафетного бега, тренировки в забегах; 4 x 100м. Челночный бег. Соревновательные забеги 5 x 200м 3 подхода	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Тренировочный бег на время	2	
<b>Тема 2.4.</b> Соревнования в группах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Микро соревнования в группах. эстафетный бег 4 x 400 м Специальные упражнения на развитие мышц ног. Самоконтроль с фиксацией пульса	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	

	Тренировочный бег на время		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Ведение мяча в парах на скорость	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Изучение ведения мяча в парах на скорость. Подвижные игры 2 тайма по 15 мин. Общеразвивающие упражнения. Длинные передачи мяча. Совершенствование ведения мяча в парах, различные передачи. Обманные движения с мячом. Нарушения, двойное ведение. Работа над ошибками.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 3.2.</b> Скрытые передачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Изучение и совершенствование скрытых передач. Игровая практика: 2 тайма по 15 минут. Команда 3 чел. В один щит. Игра на технику передач.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 3.3.</b> Передачи при защитных действиях соперника	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Изучение передач при защитных действиях соперника. Совершенствование скрытых передач. Обманные движения при бросках и передачах. Отработка бросков с дальней дистанции.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 3.4.</b> Броски по кольцу со штрафной линии	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Броски по кольцу со штрафной линии. 10 бросков с штрафной линии. Броски с левой и правой атаки щита. По 20 бросков в движении.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 3.5.</b> Дальние броски	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Изучение и совершенствование дальних бросков. Быстрый прорыв. Отработка в парах. Учебная игра 3 периода по 10 минут.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 3.6.</b> Игровая практика игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Игровая практика игры 4 периода по 10 мин. Совершенствование отработанных действий.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Задание: придумать комбинации в атаке. Упражнения на развитие точности и меткости.	2	
<b>Тема 3.7.</b> Простейшие комбинации игры под кольцом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Изучение простейших комбинаций игры под кольцом. Защитные действия при штрафных ударах. Страховка игроков. Техника игроков передней линии при атаке соперника.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	



	Повторить упражнения дома		
<b>Тема 3.8.</b> Длинные передачи по диагонали	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Техника быстрого прорыва. Совершенствование длинных передач по диагонали. Отработка штрафных ударов. Упражнения общефизической направленности.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 3.9.</b> Учебная соревновательная	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Учебная соревновательная игра:3 периода по 15 мин. Специальные упражнения на растяжку, общефизические упражнения. Упражнение на расслабление	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Изучение техники передач.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Изучение техники передач. Упражнения в парах. Упражнения на силу кисти и пальцев. Упражнения с мячом. Учебная игра 15 минут один тайм. Повтор правил игры в волейбол. Совершенствование техники передач. Упражнения с набивным мячом в парах. Совершенствование специальных упражнений имитаций техники передач.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 4.2.</b> Игра в защите. Блоки и точные передачи.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Изучение и совершенствование игры в защите. Учебная игра по правилам соревнований. Блоки и точные передачи. Двойной блок, совершенствование техники исполнения.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 4.3.</b> Игра в нападении.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Изучение и совершенствование игры в нападении. Учебная игра 2 периода до 20 очков. Совершенствование защитных блоков. Общефизические упражнения на развитие точности.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 4.4.</b> Простейшие комбинации.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Простейшие комбинации. С подачей знаков партнерам. Специальные упражнения со скалкой	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Задание придумать 3 комбинации и применять при учебной игре.	2	
<b>Тема 4.5.</b> Учебно-тренировочная игра	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Учебно-тренировочные игры с применением изученного материала, защитные действия, блоки, нападающие удары.	2	2
	Общефизические и специальные упражнения для волейболистов.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	

	Задание на дом придумать специальные упражнения, комбинации.		
<b>Тема 4.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Высокие и низкие подачи	Изучение и совершенствование высоких и низких подач. Отработка подач с задней линии, работа в парах. Упражнения на развитие силы рук. Лазание по канату	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Раздел 5. Футбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Учебно-тренировочные занятия с мячом	Повторение правил игры. Учебно-тренировочные занятия с мячом, прохождение спортивных дорожек с искусственными препятствиями. Отбор мяча упражнения в парах. Изучение и совершенствование ведения мяча в парах через все поле. Ведение мяча – удар. Повторить 10 раз. Удары по мячу с разных дистанций.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Технико-тактические действия игры в защите	Технико-тактические действия в защите. Совершенствование пройденного материала, повторение упражнений по 10 раз. Удары по мячу, остановки мяча. Учебная игра 2 тайма по 15 минут.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 5.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Технико-тактические действия игры в нападении	Технико-тактические действия игры в нападении. Ведение мяча, отработка ударов. Штрафные удары с различных расстояний.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 5.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Совершенствование технико-тактических действий	Совершенствование технико-тактических действий. Тренировка вратаря. Удары по воротам с вратарем. Игра 3 защитника -3 нападающих.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 5.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Тренировка и подготовка вратаря	Тренировка и подготовка вратаря. Отдельные упражнения для вратаря. Взаимодействия вратаря с защитниками. Построение стенки. Учебная игра 2 тайма по 20 мин.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 5.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Учебно-тренировочная игра	Учебно-тренировочная игра 2 периода по 20 минут С судейством. Ведение протокола соревнований. Теоретические сведения.	2	2

	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 5.7.</b> Отработка и совершенствование штрафных ударов	<b>Содержание учебного материала</b> Изучение и совершенствование простейших комбинаций. При штрафных ударах. Отработка и совершенствование штрафных ударов.	<b>4</b>	
		2	2
<b>Тема 5.8.</b> Судейство и ведением протокола	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
	<b>Содержание учебного материала</b> Тренировочные игры с судейством и ведением протокола. Одиннадцатиметровые удары. Совершенствование штрафных ударов при построении стенки, обводки игроков. Общефизические упражнения для развития ловкости.	<b>4</b>	
		2	2
<b>Тема 5.9.</b> Особенности мини-футбола	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
	<b>Содержание учебного материала</b> Мини- футбол- особенности. Учебная игра 2 тайма по 15 мин. Беговые упражнения общефизическая подготовка. Упражнения для развития выносливости ног.	<b>4</b>	
		2	2
<b>Тема 5.10.</b> Соревнования по мини-футболу	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
	<b>Содержание учебного материала</b> Соревнования в группах по мини-футболу. Правила соревнований. Введения мяча из-за боковой. Угловые удары. Пенальти. Тренировка вратаря.	<b>4</b>	
		2	2
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Упражнения для верхнего поясничного отдела	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
	<b>Содержание учебного материала</b> Силовые упражнения с гантелями. Веса и подходы, теоретические сведения. Тренировка верхнего поясничного отдела. Упражнения на пресс 3 подхода по 10 раз. Упражнения для развития мышц спины. Дыхательные упражнения. Тренировка с нагрузками и фиксацией пульса.	<b>4</b>	
		2	2
<b>Тема 6.2.</b> Упражнения для развития мышц брюшного пресса	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Специальные упражнения для развития мышц брюшного пресса на перекладине, лежа на ковре. 5 подходов по 15 раз.	<b>4</b>	
		2	2
<b>Тема 6.3.</b> Упражнения на перекладине	<b>Содержание учебного материала</b> Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями. Упражнения на перекладине, страховка при занятиях на перекладине.	<b>4</b>	
		2	2

	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 6.4.</b> Упражнения для мышц поясничного отдела	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Составление простейших программ для мышц верхнего поясничного отдела Составление и выполнение упражнений для мышц нижнего поясничного отдела.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Задание на дом: составить комплекс упражнений с гантелями. Составить программу на неделю.	2	
<b>Тема 6.5.</b> Упражнения для ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Комплекс упражнений для ОФП на месяц с повышением нагрузок.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление графика занятий утренней гимнастики с беговыми упражнениями на свежем воздухе.	2	2
<b>Раздел 7. Нетрадиционные методы лечебной физкультуры и приемы самообороны</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Упражнения для органов дыхания	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Упражнения для органов дыхания Упражнения лечебной физкультуры. Составление программы занятия. Упражнения для зрения во время занятий в аудитории. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Выполнение нескольких упражнений с повтором. Упражнение «Насос» 5 повторений по 8 раз. Упражнения на расслабление.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 7.2.</b> Упражнения Йоги	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Упражнения Йоги. Простейшие упражнения. Стойки, Упражнения для внутренних органов. Упражнения на перистальтику кишечника. Изучение некоторых упражнений по системе йога. Выполнение упражнений согласно домашних заданий, работа с литературой.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 7.3.</b> Упражнения для самообороны	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Упражнения для самообороны. Самбо- самооборона без оружия. Приемы Дзюдо. Тренировка безопасных падений. Кувырки. Положение мост.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 7.4.</b> Упражнения в парах.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Изучение освобождения от захватов. Контр удары. Отработка блоков по 50 повторений. Упражнения в парах. Отработка блоков в парах.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 7.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	

Совершенствование приемов освобождения от захватов	Совершенствование приемов освобождения от захватов. Упражнения в парах по 50 повторений. Захвата из-за спины, захвата двух рук. Защиты от ударов палкой. Блок изнутри, изучение.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 7.6.</b> Переводы соперников в партер	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Переводы соперников в партер, изучение Перевод нырком под руку. Перевод рывком за руку. Выполнение по 25 повторений с правосторонней и левосторонней стойки. Учебная борьба 2 периода по 3 мин	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 7.7.</b> Комбинации и контрприемы.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование переводов в партер. Учебно-тренировочные схватки. Освобождение от захватов. Ознакомление с техническими приемами в партере и в стойке. Комбинации и контрприемы.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 7.8.</b> Виды восточных Единоборств	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Виды восточных Единоборств. Каратэ. КУНФУ. Судейство видов единоборств. Форма одежды для занятий восточными единоборствами.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 7.9.</b> Защита в борьбе восточных единоборств.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Защита в борьбе восточных единоборств. Блоки –отработка по 25 повторений. Имитация движений, Бой с тенью. Простейшие каты. Тренировки по 3 мин 5 периодов.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Тема 7.10.</b> Специальные упражнения для восточных видов единоборств	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Блоки и нападающие удары. Изучение и совершенствование. Тренировки в парах со сменой партнеров. Бесконтактные удары. Специальные упражнения для восточных видов единоборств.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения дома	2	
<b>Всего:</b>		<b>212</b>	

Для характеристики уровня усвоения 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)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала. Беговых дорожек.

**Оборудование:**

- футбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- гантели,
- секундомер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

**Основная литература:**

1. Бурлаков И.Р. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование: учеб. пособие\ И.Р. Бурлаков.- М.:СпортАкадемПресс, 2021.- 136с.(Г)
- Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления\ Б.Н. Петров.- М.: СпортАкадемПресс, 2007.- 352с.(Г)
- Экономика физической культуры и спорта\ учеб. пособие\ Под ред. Кузина В.В.- М.: СпортАкадемПресс, 2006.- 496с.(Г)
- Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. пособие\ И.И. Переверзин. - 2-е изд., перераб. и доп.- М.: СпортАкадемПресс, 2005.- 244с.
- Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник –М.Гардарики, «») \* г.
- Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник ,под редакцией проф.С.П. Евсеева -М: Советский спорт. 2005 г.
- Физическая культура и здоровье; учебник .под ред. В,В, Пономаревой. 2001 г

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Общие и профессиональные компетенции (Элементы)	Результаты воспитания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>освоенные умения:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p><b>усвоенные знания:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>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 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос,</li> <li>- письменное тестирование;</li> <li>- контрольные работы;</li> <li>- домашние задания проблемного характера;</li> <li>- практические задания по работе с информацией, документами, литературой;</li> <li>- активность на занятиях (экспертное суждение; дополнения к ответам сокурсников и т.п.)</li> </ul> <p><b>Формы оценки результативности обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка</li> </ul> <p><b>Методы контроля направлены на проверку умения обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять условия задания на творческом уровне с представлением портфолио</li> </ul> <p><b>Форма промежуточной аттестации-</b> Дифференцированный зачёт</p> <p>Сбор портфолио освоения компетенций</p>

