


**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«МУРМАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

 Директор техникума

И.Э. Прокопьева

« 31 » 08 20 22 г.

Приказ № 18 от 31.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**

**Форма обучения:** очная, заочная

Мурманск, 2022

**ОДОБРЕНА**

на заседании объединенной цикловой  
комиссии

«05» 05 20 22 г.

Протокол № 9

Председатель цикловой комиссии

Родина И.В. 

подпись

**СОГЛАСОВАНО**

зам. директора по УМР

ПОЧУ «МКТ»

Худик И.А./ 

подпись

«05» 05 20 22 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности от 11.08.2014г. № 975, 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

**Организации разработчики:** Профессиональное образовательное частное учреждение «Мурманский кооперативный техникум»

**Составитель:** преподаватель ПОЧУ «МКТ» Спирина О.С.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение..

Рабочая программа учебной дисциплины «физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по рабочей профессии 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение..

**Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с социально-экономическим профилем профессионального образования.

Содержание учебной дисциплины «физическая культура» направлено на формирование общих компетенций: ОК 2, 3

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:  
роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

## 1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

### По очной форме обучения

максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 126 часа.

### По заочной форме обучения

максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 218 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной деятельности	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе	126
практические занятия	126
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
<b>2. Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>126</b>
курсовая работа (проект)	
др. формы самостоятельной работы:	
Промежуточная аттестация в форме зачеты 3-5 семестры, <i>Диф.зачёт 6 семестр.</i>	

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения

Вид учебной деятельности	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе	34
практические занятия	34
лабораторные занятия	
контрольные работы	
<b>2. Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>218</b>
курсовая работа (проект)	
др. формы самостоятельной работы:	
Промежуточная аттестация в форме зачеты 1-2 курсы, <i>Диф.зачёт 3 курс</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формируемых в ходе реализации программы	Код личностных результатов реализации программы воспитания
1	2	3	4	
Раздел 1 «Знания о физической культуре»		0		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях физической культуры.</li> <li>2. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта (ФК и С)</li> <li>3. Функции физической культуры</li> <li>4. Формы физической культуры</li> </ol>	ОК 2, 3	ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10	
Тема 1.2. Биологические основы физической культуры	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организм как биологическая система.</li> <li>2. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</li> <li>3. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему организма.</li> <li>4. Влияние физических упражнений на нервную систему организма.</li> <li>5. Влияние физических упражнений на дыхательную систему организма.</li> <li>6. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.</li> <li>7. Влияние физических упражнений на мышечную систему организма.</li> <li>8. Обмен веществ и энергии.</li> <li>9. Утомление и процессы восстановления организма человека.</li> </ol>	0	ОК 2, 3	ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 17
Тема 1.3. Физическая подготовка в системе физического воспитания	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p>	0		
		7	ОК 2, 3	ЛР 1, ЛР 17

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методические принципы физического воспитания</li> <li>2. Методы физического воспитания</li> <li>3. Основы обучения движениям</li> <li>4. Физические качества. Воспитание физических качеств</li> <li>5. Общая и специальная физическая подготовка</li> <li>6. Интенсивность нагрузок.</li> <li>7. Энергетические затраты при физической нагрузке</li> </ol>			9, ЛР 10, ЛР 17
<b>Тема 1.4. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация врачебного контроля</li> <li>2. Медицинское обследование как условие допуска к занятиям ФК и С</li> <li>3. Методы определения и оценки физического развития, состояния функциональных систем организма и физической подготовленности занимающихся ФК и С</li> <li>4. Врачебный контроль за женщинами, занимающимися физическими упражнениями</li> <li>5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</li> <li>6. Профилактика отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом</li> <li>7. Субъективные и объективные показатели самоконтроля и их оценка.</li> <li>8. Негативные явления, возможные при занятиях упражнениями и спортом.</li> </ol>	0		ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 17
<b>Тема 1.5. Основы здорового образа жизни.</b>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура в обеспечении здоровья</li> <li>2. Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Составляющие здорового образа жизни.</li> <li>3. Понятие «уровень здоровья». Комплексная оценка уровня физического здоровья.</li> <li>4. Влияние условий окружающей среды на здоровье.</li> <li>5. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье.</li> <li>6. Критерий эффективности ЗОЖ.</li> <li>7. ЛФК при заболеваниях сердечно - сосудистой системы.</li> <li>8. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.</li> <li>9. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.</li> <li>10. ЛФК при заболеваниях нервной системы.</li> </ol>	0		ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 17

	11. ЛФК при нарушении обмена веществ.				
<b>Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия:</b> <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) 2. Факторы, определяющие содержание ППФП 3. Методика подбора средств ППФП 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов в сфере юриспруденции. 5. Социально-экономическое значение профессионально-прикладной физической подготовки. 6. Средства реализации профессионально-прикладной физической подготовки.	6	ОК 2, 3	ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 17	
<b>Раздел 2 «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b>		0			
<b>Тема 2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Практические занятия:</b> <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Направленность и формы самостоятельных занятий. 2. Содержание самостоятельных занятий. 3. Выбор методики самостоятельных занятий. 4. Структура учебно-тренировочного занятия и основное содержание частей занятия. 5. Дозирование физической нагрузки. 6. Организационные и гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий. 7. «Попутная» тренировка. 8. Оценка эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	ОК 2, 3	ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 17	
<b>Раздел 3 «Физическое совершенствование»</b>					
<b>Подраздел 3.1 «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>					
<b>Тема 3.1.1 Гимнастика</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Оздоровительная тренировка. 2. Комплекс ОРУ без предметов. 3. Комплекс ОРУ с набивным мячом. 4. Комплекс ОРУ с малым (теннисным) мячом. 5. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	24	ОК 2, 3	ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 17	



	<p>6. Контроль знаний упражнений для разминки перед самостоятельной тренировкой.</p> <p>7. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой в парах.</p> <p>8. Комплекс ОРУ со скалкой.</p> <p>9. Комплекс ОРУ в парах.</p> <p>10. Комплекс ОРУ сидя и лежа на полу.</p> <p>11. Комплекс ОРУ со стулом.</p> <p>12. Контроль знаний упражнений для заминки после силовой тренировки на все группы мышц. (стретчинг)</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки средствами гимнастики.</p> <p>2. Методика коррекции избыточного веса с использованием гимнастических упражнений.</p> <p>3. Использование гимнастических упражнений для развития собственно силовых способностей занимающихся.</p> <p>4. Развитие скоростно-силовых способностей гимнастическими упражнениями.</p> <p>5. Развитие средствами гимнастики координационных способностей у детей школьного возраста.</p> <p>6. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.</p> <p>7. Элементы гимнастики и их краткая характеристика.</p> <p>8. Физкультпаузы и физкультминутки – методика проведения и упражнения.</p> <p>9. Производственная гимнастика.</p> <p>10. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.</p>	10	ОК 2, 3	ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 17
<p><b>Тема 3.1.2 Атлетическая гимнастика</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Упражнения для укрепления мышц живота и спины.</p> <p>2. Упражнения для развития мышц груди и рук.</p> <p>3. Упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц.</p> <p>4. Комплекс упражнений для развития мышц плеч.</p> <p>5. Комплекс упражнений для развития бицепса.</p> <p>6. Комплекс упражнений для развития трицепса.</p> <p>7. Комплекс упражнений для развития мышц груди.</p> <p>8. Комплекс упражнений для развития мышц живота.</p> <p>9. Комплекс упражнений для развития мышц спины.</p> <p>10. Комплекс упражнений для развития мышц ног.</p> <p>11. Составление комплекса упражнений для УГГ.</p> <p>12. Изучение упражнений для производственной гимнастики.</p> <p>13. Составление комплекса упражнений для производственной гимнастики.</p>	26	ОК 2, 3	ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 17

<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>2. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.</li> <li>3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</li> <li>4. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта</li> <li>5. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма</li> <li>6. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления</li> <li>7. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом</li> <li>8. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом</li> <li>9. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.</li> <li>10. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.</li> <li>11. Правила проведения самомассажа.</li> <li>12. Основные приемы самомассажа.</li> <li>13. Самомассаж шейного отдела.</li> <li>14. Самомассаж поясничной области.</li> <li>15. Самомассаж ягодичных мышц.</li> <li>16. Самомассаж мышц бедра.</li> </ol>	<p><b>16</b></p>	<p>ОК 2, 3</p>	<p>ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 17</p>
<p><b>Тема 3.1.3 Общая физическая подготовка</b></p>	<p><b>20</b></p>	<p>ОК 2, 3</p>	<p>ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 17</p>
<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Базовые упражнения для всех групп мышц.</li> <li>2. Упражнения для мышц живота.</li> <li>3. Упражнения для мышц спины.</li> <li>4. Упражнения для мышц ног.</li> <li>5. Определение гибкости позвоночного столба и силы мышц живота.</li> <li>6. Упражнения для плечевого пояса.</li> <li>7. Комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса</li> <li>8. Определение силы мышц брюшного пресса и спины.</li> <li>9. Комбинированный комплекс упражнений для мышц рук и брюшного пресса</li> <li>10. Определение силы мышц рук, скоростно-силовых качеств.</li> </ol>			

	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формы физического воспитания в семье.</li> <li>2. Формы организации физического воспитания студентов.</li> <li>3. Физическая культура в режиме трудового дня.</li> <li>4. Физическая культура в быту трудящихся.</li> <li>5. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.</li> <li>6. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры</li> <li>7. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</li> <li>8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>9. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.</li> <li>10. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и нервной системы).</li> <li>11. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.</li> <li>12. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.</li> <li>13. Средства физической культуры в регулировании и психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.</li> <li>14. Гигиена питания, питьевого режима, ухода за кожей.</li> <li>15. Организация здорового образа жизни студента.</li> <li>16. Гипокинезия, гиподинамия.</li> </ol>	16	ОК 2, 3 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 17
<p><b>Подраздел 3.2 «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью»</b></p> <p><b>Тема 3.2.1 Баскетбол</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Элементы игры в баскетбол.</li> <li>2. Ведение мяча левой и правой рукой. Правила игры в баскетбол.</li> <li>3. Передачи мяча на месте и в движении в парах. Игра по упрощённым правилам.</li> <li>4. Броски мяча в корзину. Жесты судьи по баскетболу.</li> <li>5. Контрольное занятие - элементы и правила игры в баскетбол.</li> <li>6. Приёмы овладения мячом – выбивание, вырывание мяча.</li> <li>7. Тактика нападения и защиты. Игра по правилам.</li> <li>8. Приёмы техники защиты – перехваты, накрывание мяча.</li> <li>9. Бросок мяча с отскоком об щит в прыжке с близкой дистанции. Подбор мяча у кольца соперника.</li> </ol>	28	ОК 2, 3 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 17

	<p>10. Контрольное занятие – тактика, техника, правила игры в баскетбол.</p> <p>11. Элементы игры баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол.</p> <p>12. Элементы игры баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол.</p> <p>13. Элементы игры баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История возникновения игры баскетбол.</li> <li>2. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.</li> <li>3. Правила игры баскетбол.</li> <li>4. Разметка площадки для игры в баскетбол.</li> <li>5. Жесты судьи в баскетболе.</li> <li>6. Элементы игры в баскетбол и их техника.</li> <li>7. Баскетбольный матч в Мюнхене.</li> <li>8. Легенды баскетбола.</li> <li>9. Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом.</li> <li>10. Экипировка баскетболиста.</li> <li>11. Тактика игры в баскетбол.</li> <li>12. Развитие физических качеств средствами баскетбола.</li> <li>13. Спорт как уникальное социальное движение.</li> <li>14. Культура межличностных отношений и её взаимосвязь со здоровьем человека.</li> </ol>	16	ОК 2, 3	ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 17
<p><b>Тема 3.2.2 Волейбол</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности во время занятий волейболом. Стойки, перемещения волейболистов.</li> <li>2. Передачи мяча двумя руками сверху. Правила игры в волейбол.</li> <li>3. Приём мяча снизу и нижняя прямая подача.</li> <li>4. Развитие ловкости средствами волейбола. Совершенствование элементов игры в волейбол.</li> <li>5. Контрольное занятие – передачи и приёмы мяча в волейболе, правила игры.</li> <li>6. Верхняя подача. Игра по упрощённым правилам.</li> <li>7. Нападающий удар. Тактика нападения, игра в три касания через связующего</li> <li>8. Стойки, перемещения волейболистов. Передачи мяча двумя руками сверху. Приём мяча снизу и нижняя прямая подача.</li> <li>9. Верхняя подача. Нападающий удар. Правила игры в волейбол.</li> <li>10. Контрольное занятие – подачи, нападающий удар в волейболе, правила игры.</li> <li>11. Совершенствование передач и приёмов игры в волейбол. Правила игры волейбол</li> <li>12. Совершенствование подач и приёма мяча снизу. Тактика защиты.</li> <li>13. Совершенствование ранее изученных элементов игры в волейбол.</li> </ol>	26	ОК 2, 3	ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 17

<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История возникновения игры волейбол.</li> <li>2. Техника безопасности на занятиях по волейболу.</li> <li>3. Правила игры в волейбол.</li> <li>4. Разметка площадки для игры в волейбол.</li> <li>5. Жесты судьи в волейболе.</li> <li>6. Элементы игры в волейбол и их техника.</li> <li>7. Рекорды в волейболе.</li> <li>8. Легенды волейбола.</li> <li>9. Экипировка волейболиста.</li> <li>10. Личная гигиена и её влияние на здоровье человека.</li> <li>11. Развитие физических качеств средствами волейбола.</li> <li>12. Тактика игры в волейбол в защите – индивидуальные, групповые, командные действия.</li> <li>13. Тактика игры в волейбол в нападении – индивидуальные, групповые, командные действия.</li> <li>14. Техника защитных действий блокирование.</li> </ol>	16	ОК 2, 3	ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 17
Зачеты (3-5 семестры)			
Дифференцированный зачет			
Итого аудиторных занятий	2		
<i>В том числе:</i>	126		
практических занятий	126		
Итого самостоятельной работы	126		
Итого максимальная нагрузка	252		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенции, формирование которых способствует элемент программы	Коды личностных результатов реализации программы воспитания
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1 «Знания о физической культуре»</b>				
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Практические занятия:</b>	4	ОК 2, 3	ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10
	1. Использование средств физической культуры в профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья. 2. Педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями			
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4	ОК 2, 3	ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, 17
	5. Техника безопасности на занятиях физической культуры. 6. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта (ФК и С) 7. Функции физической культуры 8. Формы физической культуры			
<b>Тема 1.2. Биологические основы физической культуры</b>	<b>Практические занятия:</b>	4	ОК 2, 3	ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, 17
	1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта 2. Психобиологические основы физической культуры и спорта			
	<b>Самостоятельная работа:</b>	9		
	10. Организм как биологическая система. 11. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 12. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему организма. 13. Влияние физических упражнений на нервную систему организма. 14. Влияние физических упражнений на дыхательную систему организма. 15. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека. 16. Влияние физических упражнений на мышечную систему организма. 17. Обмен веществ и энергии.			

<p>Тема 1.3. Физическая подготовка в системе физического воспитания</p>	<p>18. Утомление и процессы восстановления организма человека.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Методические принципы физического воспитания</li> <li>9. Методы физического воспитания</li> <li>10. Основы обучения движениям</li> <li>11. Физические качества. Воспитание физических качеств</li> <li>12. Общая и специальная физическая подготовка</li> <li>13. Интенсивность нагрузок.</li> <li>14. Энергетические затраты при физической нагрузке</li> </ol>	<p>0</p> <p>9</p> <p>ОК 2, 3</p> <p>ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10,17</p>	
<p>Тема 1.4. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Организация врачебного контроля</li> <li>10. Медицинское обследование как условие допуска к занятиям ФК и С</li> <li>11. Методы определения и оценки физического развития, состояния функциональных систем организма и физической подготовленности занимающихся ФК и С</li> <li>12. Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями</li> <li>13. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</li> <li>14. Профилактика отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом</li> <li>15. Субъективные и объективные показатели самоконтроля и их оценка.</li> <li>16. Негативные явления, возможные при занятиях упражнениями и спортом.</li> </ol>	<p>0</p> <p>11</p> <p>ОК 2, 3</p> <p>ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10,17</p>	
<p>Тема 1.5. Основы здорового образа жизни.</p>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. Физическая культура в обеспечении здоровья</li> <li>13. Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Составляющие здорового образа жизни.</li> <li>14. Понятие «уровень здоровья». Комплексная оценка уровня физического здоровья.</li> <li>15. Влияние условий окружающей среды на здоровье.</li> <li>16. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье.</li> <li>17. Критерий эффективности ЗОЖ.</li> <li>18. ЛФК при заболеваниях сердечно - сосудистой системы.</li> <li>19. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.</li> </ol>	<p>0</p> <p>12</p> <p>ОК 2, 3</p> <p>ЛР 1, ЛР 9 ЛР 10,17</p>	

	<p>20. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.</p> <p>21. ЛФК при заболеваниях нервной системы.</p> <p>22. ЛФК при нарушении обмена веществ.</p>		
<p><b>Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>7. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)</p> <p>8. Факторы, определяющие содержание ППФП</p> <p>9. Методика подбора средств ППФП</p> <p>10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов в сфере юриспруденции.</p> <p>11. Социально-экономическое значение профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>12. Средства реализации профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	<p>2</p> <p>7</p>	<p>ОК 2, 3</p> <p>ЛР 1, ЛР 9; ЛР 10,17</p>
<p><b>Раздел 2 «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b></p>			
<p><b>Тема 2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. Физические способности и их развитие</p> <p>2. Оздоровительные системы физических упражнений</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>9. Направленность и формы самостоятельных занятий.</p> <p>10. Содержание самостоятельных занятий.</p> <p>11. Выбор методики самостоятельных занятий.</p> <p>12. Структура учебно-тренировочного занятия и основное содержание частей занятия.</p> <p>13. Дозирование физической нагрузки .</p> <p>14. Организационные и гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.</p> <p>15. «Попутная» тренировка.</p> <p>16. Оценка эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>4</p> <p>8</p>	<p>ОК 2, 3</p> <p>ЛР 1, ЛР 9 ЛР 10,17</p>
<p><b>Раздел 3 «Физическое совершенствование»</b></p>			
<p><b>Подраздел 3.1 «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b></p>			
<p><b>Тема 3.1.1 Гимнастика</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>0</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки средствами гимнастики.</p>	<p>34</p>	<p>ОК 2, 3</p> <p>ЛР 1, ЛР 9 ЛР 10,17</p>



<p><b>Тема 3.1.2 Атлетическая гимнастика</b></p>	<p>2. Методика коррекции избыточного веса с использованием гимнастических упражнений.</p> <p>3. Использование гимнастических упражнений для развития силовых способностей занимающихся.</p> <p>4. Развитие скоростно-силовых способностей гимнастическими упражнениями.</p> <p>5. Развитие средствами гимнастики координационных способностей у детей школьного возраста.</p> <p>6. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.</p> <p>7. Элементы гимнастики и их краткая характеристика.</p> <p>8. Физкультпаузы и физкультминутки – методика проведения и упражнения.</p> <p>9. Производственная гимнастика.</p> <p>10. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>11. Оздоровительная тренировка.</p> <p>12. Комплекс ОРУ без предметов.</p> <p>13. Комплекс ОРУ с набивным мячом.</p> <p>14. Комплекс ОРУ с малым (теннисным) мячом.</p> <p>15. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>16. Контроль знаний упражнений для разминки перед самостоятельной тренировкой.</p> <p>17. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой в парах.</p> <p>18. Комплекс ОРУ со скакалкой.</p> <p>19. Комплекс ОРУ в парах.</p> <p>20. Комплекс ОРУ сидя и лежа на полу.</p> <p>21. Комплекс ОРУ со стулом.</p> <p>22. Контроль знаний упражнений для заминки после силовой тренировки на все группы мышц. (стретчинг)</p>		
<p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>17. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>18. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.</p> <p>19. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>20. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта</p> <p>21. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма</p> <p>22. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления</p>	<p><b>0</b></p> <p><b>29</b></p>	<p><b>ОК 2, 3</b></p>	<p><b>ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10,17</b></p>

<p><b>Тема 3.1.3 Общая физическая подготовка</b></p>	<p>23. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом</p> <p>24. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>25. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.</p> <p>26. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.</p> <p>27. Правила проведения самомассажа.</p> <p>28. Основные приемы самомассажа.</p> <p>29. Самомассаж шейного отдела.</p> <p>30. Самомассаж поясничной области.</p> <p>31. Самомассаж ягодичных мышц.</p> <p>32. Самомассаж мышц бедра.</p> <p>33. Упражнения для укрепления мышц живота и спины.</p> <p>34. Упражнения для развития мышц груди и рук.</p> <p>35. Упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц.</p> <p>36. Комплекс упражнений для развития мышц плеч.</p> <p>37. Комплекс упражнений для развития бицепса.</p> <p>38. Комплекс упражнений для развития трицепса.</p> <p>39. Комплекс упражнений для развития мышц груди.</p> <p>40. Комплекс упражнений для развития мышц живота.</p> <p>41. Комплекс упражнений для развития мышц спины.</p> <p>42. Комплекс упражнений для развития мышц ног.</p> <p>43. Составление комплекса упражнений для УГГ.</p> <p>44. Изучение упражнений для производственной гимнастики.</p> <p>45. Составление комплекса упражнений для производственной гимнастики.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>11. Основы общей физической подготовки.</p>	<p>4</p>	<p>ОК 2, 3</p> <p>ЛР 1, ЛР 9 ЛР 10,17</p>
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>17. Формы физического воспитания в семье.</p> <p>18. Формы организации физического воспитания студентов.</p> <p>19. Физическая культура в режиме трудового дня.</p> <p>20. Физическая культура в быту трудящихся.</p> <p>21. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.</p>	<p>26</p>	<p>ОК 2, 3</p> <p>ЛР 1, ЛР 9 ЛР 10,17</p>

	<p>22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры</p> <p>23. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>24. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>25. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.</p> <p>26. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и нервной системы).</p> <p>27. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.</p> <p>28. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.</p> <p>29. Средства физической культуры в регулировании и психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.</p> <p>30. Гигиена питания, питьевого режима, ухода за кожей.</p> <p>31. Организация здорового образа жизни студента.</p> <p>32. Гипокинезия, гиподинамия.</p> <p>33. Базовые упражнения для всех групп мышц.</p> <p>34. Упражнения для мышц живота.</p> <p>35. Упражнения для мышц спины.</p> <p>36. Упражнения для мышц ног.</p> <p>37. Определение гибкости позвоночного столба и силы мышц живота.</p> <p>38. Упражнения для плечевого пояса.</p> <p>39. Комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса</p> <p>40. Определение силы мышц брюшного пресса и спины.</p> <p>41. Комбинированный комплекс упражнений для мышц рук и брюшного пресса</p> <p>42. Определение силы мышц рук, скоростно-силовых качеств.</p>			
<p><b>Подраздел 3.2 «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью»</b></p> <p><b>Тема 3.2.1 Баскетбол</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Правила игры в баскетбол, техника безопасности во время занятий баскетболом</p> <p>2. Баскетбол. Ведение, передачи и броски мяча в баскетболе</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>15. История возникновения игры баскетбол.</p> <p>16. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.</p> <p>17. Правила игры баскетбол.</p> <p>18. Разметка площадки для игры в баскетбол.</p>	<p>4</p> <p>29</p>	<p>ОК 2, 3</p> <p>ОК 2, 3</p>	<p>ЛР 1, ЛР 9 ЛР 10,17</p> <p>ЛР 1, ЛР 9 ЛР 10,17</p>

<p>19. Жесты судьи в баскетболе.</p> <p>20. Элементы игры в баскетбол и их техника.</p> <p>21. Баскетбольный матч в Мюнхене.</p> <p>22. Легенды баскетбола.</p> <p>23. Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом.</p> <p>24. Экипировка баскетболиста.</p> <p>25. Тактика игры в баскетбол.</p> <p>26. Развитие физических качеств средствами баскетбола.</p> <p>27. Спорт как уникальное социальное движение.</p> <p>28. Культура межличностных отношений и её взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>29. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Элементы игры в баскетбол.</p> <p>30. Ведение мяча левой и правой рукой. Правила игры в баскетбол.</p> <p>31. Передачи мяча на месте и в движении в парах. Игра по упрощённым правилам.</p> <p>32. Броски мяча в корзину. Жесты судьи по баскетболу.</p> <p>33. Контрольное занятие - элементы и правила игры в баскетбол.</p> <p>34. Приёмы овладения мячом – выбивание, вырывание мяча.</p> <p>35. Тактика нападения и защиты. Игра по правилам.</p> <p>36. Приёмы техники защиты – перехваты, накрывание мяча.</p> <p>37. Бросок мяча с отскоком об щит в прыжке с близкой дистанции. Подбор мяча у кольца соперника.</p> <p>38. Контрольное занятие – тактика, техника, правила игры в баскетбол.</p> <p>39. Элементы игры баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол.</p> <p>40. Элементы игры баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол.</p> <p>41. Элементы игры баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол.</p>			ЛР 1, ЛР 9 ЛР 10,17
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>14. Правила игры в волейбол, техника безопасности во время занятий волейболом.</p> <p>15. Волейбол. Приёмы, передачи и подачи мяча в волейболе.</p>	4	ОК 2, 3	ЛР 1, ЛР 9 ЛР 10,17
<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>15. История возникновения игры волейбол.</p> <p>16. Техника безопасности на занятиях по волейболу.</p> <p>17. Правила игры в волейбол.</p> <p>18. Разметка площадки для игры в волейбол.</p> <p>19. Жесты судьи в волейболе.</p> <p>20. Элементы игры в волейбол и их техника.</p> <p>21. Рекорды в волейболе.</p>	40	ОК 2, 3	ЛР 1, ЛР 9 ЛР 10,17

**Тема 3.2.2 Волейбол**

### Дополнительные источники

1. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 280 с. — ISBN 978-5-406-03717-1.
2. Дальниченко Ю.В. Анатомия силовых упражнений / Ю.В.Дальниченко, А.А.Прудник. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 160 с. : ил. — (Большая энциклопедия фитнеса). ISBN 978-5-17-118399-8.
3. Анатомия стретчинга: большая иллюстрированная энциклопедия; [пер. с англ. Н.А. Тараненко]. — Москва: Эксмо, 2020. — 224 с. : ил. — (Анатомия спорта). ISBN 978-5-699-81838-9.
4. Антонова, О.Н. Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / Антонова О.Н., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 257 с. — ISBN 978-5-406-04402-5.
5. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Горшков А.Г., под ред., Еремин М.В., Кутьин И.В., Мусульбес Д.В., Мушаков А.А., Волобуев А.Л. — Москва : КноРус, 2020. — 339 с. — ISBN 978-5-406-07479-4.
6. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2.

### Интернет-ресурсы:

1. <https://www.gto.ru/>
2. <https://www.book.ru/>
3. <http://vniifk.ru/>

### 3.3 Перечень программного обеспечения:

Наименование программного обеспечения	Лицензионное (программное обеспечение приобретено САФУ)	Свободное (лицензия в свободном доступе)	Демоверсия, с указанием периода
	Реестр программного обеспечения, рекомендованного к установке на компьютерах САФУ		

### 3.4 Условия реализации учебной дисциплины с применением ЭО и ДОТ

Учебная дисциплина реализуется с применением ЭО и ДОТ по смешанной модели обучения, сочетающей в себе аудиторные занятия по дисциплинам (модулям) (в соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины без сокращения объема контактной работы обучающихся с преподавателем) и ЭО, обеспечивающим самостоятельную работу обучающихся в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины .

Место размещения страницы учебного предмета на платформе дистанционного обучения: Moodle <http://mkt1966.beget.tech/>

Система контрольных мероприятий по учебной дисциплине, реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий

№ п.п.	Порядковый номер раздела и темы (в соответствии с тематическим планом учебного предмета)	Контрольное мероприятие. Вид
1.	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Выполнение самостоятельной работы
2.	Тема 1.2. Биологические основы физической культуры	Выполнение самостоятельной работы
3.	Тема 1.3. Физическая подготовка в системе физического воспитания	Выполнение самостоятельной работы
4.	Тема 1.4. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Выполнение самостоятельной работы
5.	Тема 1.5. Основы здорового образа жизни.	Выполнение самостоятельной работы
6.	Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Выполнение самостоятельной работы
7.	Тема 2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Выполнение самостоятельной работы
8.	Тема 3.1.1 Гимнастика	Выполнение практических заданий
й	Тема 3.1.2 Атлетическая гимнастика	Выполнение практических заданий
9.	Тема 3.1.3 Общая физическая подготовка	Выполнение практических заданий
10.	Тема 3.2.1 Баскетбол	Выполнение практических заданий
11.	Тема 3.2.2 Волейбол	Выполнение практических заданий

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>УМЕНИЯ</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<i>Рубежный контроль в форме практической работы по выполнению комплексов УТГ и производственной гимнастики</i>
	<i>Текущий контроль в форме практического применения самомассажа и релаксации после физической нагрузки</i>
	<i>Текущий контроль в форме практического применения использования способов самоконтроля – измерение ЧСС, сравнение показателей результатов сдачи нормативов.</i>
	<i>Текущий контроль в форме практических умений преодолевать препятствия разными способами передвижения.</i>
	<i>Текущий контроль в форме устного опроса о знании и умении выполнить удары, захваты, броски.</i>
	<i>Текущий контроль в форме выполнения практического задания – сотрудничество и выполнение своей роли игрока в двусторонней игре в баскетбол/волейбол.</i>
	<i>Входной контроль в форме сдачи нормативов, определяющих уровень физической подготовленности. Текущий контроль в форме сдачи нормативов, определяющих уровень физической подготовленности.</i>
<b>ЗНАНИЯ</b>	
– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<i>Итоговый контроль – знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и т.д.</i>
	<i>Текущий контроль – знание тестов, нормативов для определения уровня развития физических качеств.</i>
	<i>Итоговый контроль – составление комплекса общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.</i>

**Лист регистрации дополнений и изменений в рабочей программе учебной дисциплины**

специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

№ изменения	Номера изменённых		№ протокола /подпись ПЦК	Дата ввода изменений
	страниц	пунктов		