

**БПОУ ОО «Орловский областной колледж культуры и искусств»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОБЩЕГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ  
ДИСЦИПЛИН  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
по специальности 51.02.03 Библиотековедение**

Орел, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью учебной дисциплиной программы БПОУ ОО «Орловский областной колледж культуры и искусств» по специальности Библиотекведение, разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общегуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ).

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

### **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

### **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выявления профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

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

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося в размере 118 часов и самостоятельной работы обучающегося в размере 118 часов.

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>118</b>
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>	

## 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
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>			
<b>Тема 1.1. Основы знаний. Легкая атлетика</b>	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. <b>Самостоятельная работа</b> Наклоны вбок, влево, вправо, разведение рук влево, вправо	<b>1</b> <b>2</b>	
<b>Тема 1.2. Бег на 100 метров, низкий старт.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>1</b>
1	<b>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	1	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	4	
<b>Тема 1.3. Бег 100 м. на результат.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
1	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	1	2
<b>Тема 1.4. Бег 2000 м., 3000 м.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
1	Выполнение ОРУ. Повторение техники бега на дистанции: движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Стартовый разгон, эстафетный бег. Выполнение специальных беговых упражнений.	1	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	2	3
<b>Тема 1.5. Бег 2000 м., 3000 м. на результат.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
1	Выполнение ОРУ. Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов.	2	
<b>Тема 1.6. Техника выполнения прыжков в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки в длину с места на результат.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>2</b>
1	Повторение техники выполнения прыжков в длину с места толчком двумя ногами. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места толчком двумя ногами.	2	
	<b>Спортивные игры</b>		

<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1. Техника безопасност и при игре в баскетбол. Стойки и перемещен ия баскетболи ста.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	1      2
<b>Тема 2.2. Выполнени е упражнени й с баскетболь ным мячом.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	1      2-3
<b>Тема 2.3. Совершенство вание техники ведения мяча. Выполнени е приемов выбивания мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком	2      2-3
<b>Тема 2.4. Техника выполнени я бросков мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. Самостоятельная работа. Тренировка броска мяча в корзину двумя руками от груди, сверху, снизу	1      2-3  2
<b>Тема 2.5. Совершенство вание техники ведения мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	1      2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		2
<b>Тема 2.8. Двухсторон няя игра с применение</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1	Выполнение ОРУ. Совершенствование навыков вести двухстороннюю игру с применением освоенных элементов техники игры. Сдача контрольных	1      2-3

<b>М</b> <b>освоенных</b> <b>элементов</b> <b>техники</b> <b>игры в</b> <b>баскетбол.</b>		нормативов.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		2	
<b>Контрольн</b> <b>ое занятие.</b>			2	
<b>Раздел 3.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника</b> <b>безопасност</b> <b>и игры в</b> <b>волейбол.</b> <b>Стойка и</b> <b>перемещен</b> <b>ие</b> <b>волейболис</b> <b>та.Соверше</b> <b>нствование</b> <b>передачи</b> <b>мяча двумя</b> <b>руками</b> <b>сверху в</b> <b>парах.</b>	1	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). Самостоятельная работа. Тренировка приема мяча после отскока от сетки.	2	
			2	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Совершенс</b> <b>твование</b> <b>передачи</b> <b>мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2	2-3
<b>Тема 3.4.</b> <b>Совершенс</b> <b>твование</b> <b>техники</b> <b>приема</b> <b>мяча снизу</b> <b>двумя</b> <b>руками.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	1	2-3
<b>Тема 3.5.</b> <b>Совершенс</b> <b>твование</b> <b>верхней</b> <b>прямой</b> <b>подачи</b> <b>мяча.</b> <b>Подача</b> <b>мяча по</b> <b>зонам.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	1	2-3
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		2	
<b>Тема 3.6.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			

Изучение техники нападающего удара, способы блокирования. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	1	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	1	2
		Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.	6	
<b>Тема 3.10.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры в волейбол.	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Совершенствование умения вести двухстороннюю игру с применением освоенных элементов техники.	2	2-3
		<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях.	2	3
<b>Раздел 4.</b>				
<b>Гимнастика</b>				
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1	Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	1	
		Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.		
		<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	4	3
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			2
Общеразвивающие упражнения	1	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	
		Выполнение комплекса ОРУ в парах.		
		<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	4	3
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			2
Подтягивание из виса на перекладине.		Выполнение подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (для девушек)	1	
		<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	4	3
<b>Тема 4.4.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			2



<b>Выполнение контрольных нормативов в подтягивании на перекладине.</b>	Совершенствование умения выполнять подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (для девушек). Сдача нормативов.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	4	3
<b>Тема 4.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		2
	Повторение техники поднимания туловища из положения лежа на спине. Выполнение упражнения.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	4	3
<b>Тема 4.6. Выполнение контрольных нормативов в поднимании туловища.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		2
	Совершенствование техники поднимания туловища из положения лежа на спине. Сдача нормативов.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Тренировка поднимания туловища.	4	3
<b>Тема 4.7. Наклон вперед из положения стоя</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		2
	Повторение техники наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Выполнение упражнения.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	4	3
<b>Тема 4.8. Выполнение контрольного норматива в наклоне вперед из положения стоя</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		2
	Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Сдача контрольных нормативов.	6	
<b>Тема 4.9. Выполнение контрольного норматива в прыжках со</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		2
	Выполнение ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Сдача норматива. <b>Самостоятельная работа</b> <b>Подготовка к сдаче норматива</b>	1 4	

скакалкой				
Зачёт	Д/З		2	3
	<b>Совершенствование навыков</b>			
наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоения
1	2		3	1
<b>Раздел 1.</b>				
Тема 1.1. Легкая атлетика	Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.		1	
Тема 1.2. Бег на 100 метров, низкий старт.	<b>Содержание практических занятий</b>			1
	1	<b>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	1	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.		4	
Тема 1.3. Бег 100 м. на результат.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	1	2-3
Тема 1.4. Бег 2000 м., 3000 м.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ. Повторение техники бега на дистанции: движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Стартовый разгон, эстафетный бег. Выполнение специальных беговых упражнений.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		4	3
Тема 1.5. Бег 2000 м., 3000 м. на результат.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ. Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов.	1	
Тема 1.6. Техника выполнения прыжков в длину с места толчком двумя ногами.	<b>Содержание практических занятий</b>			2
	1	Повторение техники выполнения прыжков в длину с места толчком двумя ногами. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Прыжки в длину с разбега.		5	
Тема 1.7. Прыжки в длину с места на результат.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места толчком двумя ногами.	1	2

	<b>Спортивные игры</b>			
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>				
<b>Тема 2.1. Техника безопасности и при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	2
<b>Тема 2.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2	2-3
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники ведения мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	2-3
<b>Тема 2.4. Выполнение приемов выбивания мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	6	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		6	
<b>Тема 2.5. Техника выполнения бросков мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	6	2-3
<b>Тема 2.6. Совершенствование техники бросков мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	1	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		6	
<b>Тема 2.7. Совершенствование техники ведения мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким		8	

		отскоком, низким отскоком.		
<b>Тема 2.8.</b> <b>Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры в баскетбол.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ. Совершенствование навыков вести двухстороннюю игру с применением освоенных элементов техники игры. Сдача контрольных нормативов.	4	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		8	
<b>Контрольное занятие.</b>			2	
<b>Раздел 3.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника безопасности и игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.</b>	1	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		6	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Совершенствование передачи мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2	2-3
<b>Тема 3.4.</b> <b>Совершенствование техники приема мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	1	2-3
<b>Тема 3.5.</b> <b>Совершенствование верхней</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Поддача мяча по зонам.	1	2-3

прямой подачи мяча.	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		6	
Тема 3.6. Поддача мяча по зонам.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	1	2-3
Тема 3.7. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол. Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	4	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Блокирование индивидуальное, групповое.		6	3
Тема 3.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры в волейбол.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Совершенствование умения вести двухстороннюю игру с применением освоенных элементов техники. Сдача контрольных нормативов.	2	2-3
Раздел 4. Гимнастика				
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	4	
		Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.		
<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		4	3	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание практических занятий</b>			2
	1	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	
		Выполнение комплекса ОРУ в парах.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		4	3
Тема 4.3. Подтягивание из виса на перекладине.	<b>Содержание практических занятий</b>			2
		Выполнение подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (для девушек). Совершенствование техник подтягивания из виса на перекладине. Сдача нормативов.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		4	3

<b>Тема 4.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2</b>
		Повторение техники поднимания туловища из положения лежа на спине. Выполнение упражнения. Совершенствование техники поднимания туловища из положения лежа на спине. Сдача нормативов.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Тема 4.5. Наклон вперед из положения стоя</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2</b>
		Повторение техники наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Выполнение упражнения. Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Сдача контрольных нормативов.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Тема 4.6. Выполнение контрольного норматива в прыжках со скакалкой</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2</b>
		Выполнение ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Сдача норматива.	2	
<b>Зачёт</b>	<b>Д/З</b>		<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Всего:</b>	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>		<b>118</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>118</b>	

# 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## **Раздел 1. Легкая атлетика**

Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника прыжков в длину с места.

**Практические занятия.** Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробежкой отрезков от 60 до 100 м. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений. Бег 100 м на результат. Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м., 2000 м. на результат. Развитие выносливости. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

**Самостоятельная работа.** Освоить разновидности бега, подскоков. Освоить технику прыжка в длину с места. Освоить технику метания теннисного мяча на дальность. Освоить специальные подготовительные упражнения.

Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.

## **Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол).**

Техника безопасности при игре в баскетбол. Перемещение по площадке. Групповые и командные действия игроков. Двухсторонняя игра.

**Практические занятия.** Стойки и перемещения баскетболиста. Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв. Зонная защита. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча; бросков мяча

**Самостоятельная работа.** Освоить штрафной бросок. Освоить технику броска по кольцу со средней и дальней дистанции. Освоить ведение мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.

Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

## **Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).**

Техника безопасности игры в волейбол. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Перемещение по площадке. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двухсторонняя игра.

**Практические занятия.** Стойка и перемещение волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования. Игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя

руками в парах через зону. Нижняя и верхняя прямая подачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры в волейбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками; техники приема мяча снизу и сверху; техники нападающего удара и блокирования.

**Самостоятельная работа.** Прием с подачи в зоне 3. Освоить нападающий удар. Освоить верхнюю прямую подачу. Освоить варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка

Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

#### **Раздел 4. Гимнастика**

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Особенности составления комплексов гимнастических упражнений в зависимости от решаемых задач.

**Практические занятия.** Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения. Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполнение на технику. Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение комплекса упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных движений. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.

**Самостоятельная работа.** Освоить строевые упражнения. Освоить упражнения на перекладине. Освоить упражнения на равновесие.

Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ**

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **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.

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **уметь**:



- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК11. Использовать умения и знания базовых дисциплин федерального компонента среднего (полного) общего образования в профессиональной деятельности.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала; оборудованных раздевалок.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;

- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- гимнастическая перекладина, гимнастическая скамейка, скакалка, шведская стенка, секундомеры;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

**5.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)**

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Для студентов. Основная:** Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. «Физическая культура» «Академия», 2015 год

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2015. - 47 с.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2014. - 66 с.
3. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных

образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2014. Стр. 11-13.

4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2013. -366 с.

5. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2011. - 30 с.

6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2013. - 72 с.

7. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2012. - 23 с.

8. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 2012. - 138 с.

9. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2012. - 205 с.

10. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2013. - 15 с.

#### Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

2. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&libno=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

3. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

7. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).

2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.

4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.

5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

6. Правила соревнований по спортивным играм.

7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.

8. Правила судейства спортивных игр

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).

2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.

4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.

5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

6. Правила соревнований по спортивным играм.

7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.

8. Правила судейства спортивных игр

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
<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 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>• Использовать приобретенные знания и умения в практической</li> </ul>	<p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Оценка техники выполнения элементов спортивных игр и легкой атлетики</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением упражнений</p>

<p>деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li> <li>• выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul>	<p>Наблюдение за практическим выполнением заданий.</p> <p>Участие в соревнованиях</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>
<p><b>Знания:</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> </ul>	<p>Тестирование.</p> <p>Контроль устных ответов.</p> <p>Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p>