



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Кубанский государственный университет»  
в г. Геленджике

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами



А.А. Евдокимов

«20» августа 2019 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**

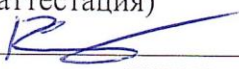
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность 43.02.11 Гостиничный сервис

2019

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) Гостиничный сервис, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «07» мая 2014 г. № 475, зарегистрирован в Министерстве юстиции 26 июня 2014 г. №32876

Рабочая программа реализуется с использованием в сетевой форме ресурсов школы МАОУ СОШ № 6 имени Евдокии Бершанской МО город-курорт Геленджик в части освоения дисциплины «Физическая культура». Основанием сетевого взаимодействия являются положения статьи 15 Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Договор о сетевой форме реализации образовательных программ от 28.03.2019г. № 24.

|                                            |                                                                                              |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дисциплина                                 | Физическая культура                                                                          |
| Форма обучения                             | очная                                                                                        |
| Учебный год                                | 2019-2020                                                                                    |
| 2,3,4 курс                                 | 3сем,4сем,5сем,                                                                              |
| практические занятия                       | 32 ч 40 ч 36 ч                                                                               |
| самостоятельные занятия                    | 32 ч 40 ч 36ч                                                                                |
| форма промежуточного контроля (аттестация) | 3,4,5 семестр - зачет                                                                        |
| Составитель: преподаватель                 |  В.Г.Солод |
|                                            | подпись                                                                                      |

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № от 30 августа 2019 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин.



Е.В.Пугачева  
«30» августа 2019 г.

Рецензент (-ы):

Руководитель физического воспитания

Геленджикского филиала

Краснодарского торгово-экономического колледжа

Преподаватель высшей категории

Преподаватель физического воспитания

филиала ФГБОУ ВО

«Кубанский государственный университет» в г.Геленджике

кандидат педагогических наук



Колесников Ю.А.

Дерябина А.Л

ЛИСТ  
согласования рабочей программы по учебной дисциплине

Специальность среднего профессионального образования:

Гостиничный сервис

СОГЛАСОВАНО:

Председатель предметно-цикловой комиссии  
гуманитарных и социально-экономических дисциплин

  
Пугачева Е.В.  
«30» августа 2019 г.

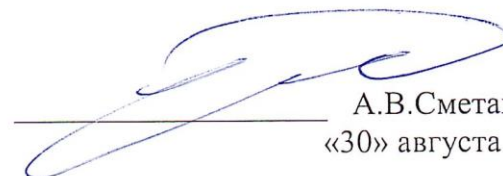
Зам. директора по УР филиала

  
Т.А. Резуненко  
«30» августа 2019 г.

Заведующая сектором библиотеки

  
Л. Г. Соколова  
«30» августа 2019г.

Инженер-электроник  
(программно-информационное обеспечение  
образовательной программы)

  
А.В.Сметанин  
«30» августа 2019г.

Директор школы МАОУ СОШ № 6  
имени Евдокии Бершанской  
МО г.-к. Геленджик



И.Ю. Бурахович

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                   | 5  |
| 1.1 Области применения программы.....                                                                                  | 5  |
| 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов<br>среднего звена.....                             | 5  |
| 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения<br>дисциплины.....                                   | 5  |
| 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине<br>(Перечень формируемых компетенций) .....               | 5  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                      | 7  |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....                                                               | 7  |
| 2.2. Структура дисциплины.....                                                                                         | 7  |
| 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....                                                            | 8  |
| 2.4. Содержание разделов дисциплины.....                                                                               | 12 |
| 2.4.1. Занятия лекционного типа.....                                                                                   | 12 |
| 2.4.2. Занятия семинарского типа.....                                                                                  | 12 |
| 2.4.3. Практические занятия (Лабораторные занятия) .....                                                               | 12 |
| 2.4.4 Контрольные тесты определения уровня физической<br>подготовленности.....                                         | 15 |
| 2.4.5 Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика<br>рефератов) .....                                        | 17 |
| 2.4.6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной<br>работы обучающихся по дисциплине.....          | 18 |
| 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....                                                                                     | 20 |
| 3.1 Образовательные технологии при проведении практических занятий...                                                  | 20 |
| 3.2 Образовательные технологии дисциплины Физическая культура.....                                                     | 21 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                                                                     | 22 |
| 4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления<br>образовательного процесса по дисциплине.....       | 22 |
| 4.2. Перечень необходимого программного обеспечения.....                                                               | 23 |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ<br>ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....                  | 24 |
| 5.1. Основная литература.....                                                                                          | 24 |
| 5.2. Дополнительная литература.....                                                                                    | 24 |
| 5.3. Периодические издания.....                                                                                        | 25 |
| 5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети<br>«Интернет», необходимых для освоения дисциплины..... | 25 |
| 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО<br>ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                | 27 |
| 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ.....                                                                   | 29 |
| 7.1. Паспорт фонда оценочных средств.....                                                                              | 29 |
| 7.2. Критерии оценки знаний.....                                                                                       | 29 |
| 7.3 Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине.....                                                        | 30 |
| 7.4. Оценочные средства для проведения для текущей аттестации.....                                                     | 31 |
| 7.5. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....                                                   | 32 |
| 7.5.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации.....                                                  | 33 |
| 7.5.2 Контрольные нормативы ОФП.....                                                                                   | 34 |
| 8. Дополнительное обеспечение дисциплины.....                                                                          | 35 |

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

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности Гостиничный сервис.

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины БД.05 «Физическая культура», входящих в состав базовых дисциплин общеобразовательной подготовки среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования. Формирование компетенции по ней не предусмотрены.

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

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 216 часа, в том числе:

- Практическая работа обучающегося 108 часов;
- Самостоятельная работа обучающегося 108 часов.

## **1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)**

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части)                                                                                                                | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                                                                 |                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |
|--------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                    |                                                                                                                                                      | знать                                                                                                                       | уметь                                                                                                                         | практический опыт (владеть)                                                                                                                     |
| 1.     | ОК-2               | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |
| 2.     | ОК-3               | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность                                                             | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |
| 3.     | ОК-6               | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями                                                        | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                           | Всего часов | Семестры  |           |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                                                                                                                              |             | 3         | 4         | 5         |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>                                                                                                                                                            | <b>216</b>  | <b>64</b> | <b>80</b> | <b>72</b> |
| В том числе:                                                                                                                                                                                 |             |           |           |           |
| практические занятия (практикумы)                                                                                                                                                            | 108         | 32        | 40        | 36        |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>                                                                                                                                                        | <b>108</b>  | <b>32</b> | <b>40</b> | <b>36</b> |
| в том числе:                                                                                                                                                                                 |             |           |           |           |
| <i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i> | 108         | 32        | 40        | 36        |
| Вид промежуточной аттестации                                                                                                                                                                 |             | зачет     | зачет     | зачёт     |
| <b>Общая трудоемкость</b>                                                                                                                                                                    | <b>216</b>  | <b>64</b> | <b>80</b> | <b>72</b> |

### 2.2. Структура дисциплины:

| Наименование разделов и тем                                                    | Количество аудиторных часов |                        |                                     | Самостоятельная работа студента (час) |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                                                | Всего                       | Теоретическое обучение | Практические и лабораторные занятия |                                       |
| 3 семестр                                                                      |                             |                        |                                     |                                       |
| Раздел 1.<br>Лёгкая атлетика                                                   | 40                          | -                      | 20                                  | 20                                    |
| Тема 1.1.<br>Обучение технике бега на короткие дистанции                       | 20                          | -                      | 10                                  | 10                                    |
| Тема 1.2.<br>Обучение технике бега на средние дистанции                        | 20                          | -                      | 10                                  | 10                                    |
| Раздел 2.<br>Гимнастика                                                        | 24                          |                        | 12                                  | 12                                    |
| Тема 2.1.<br>Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах | 24                          | -                      | 12                                  | 12                                    |
| 4 семестр                                                                      |                             |                        |                                     |                                       |
| Раздел 3.<br>Спортивные игры. Баскетбол                                        | 40                          | -                      | 20                                  | 20                                    |
| Тема 3.1.<br>Обучение технике игры в баскетбол                                 | 40                          | -                      | 20                                  | 20                                    |
| Раздел 4.<br>Спортивные игры. Волейбол                                         | 40                          | -                      | 20                                  | 20                                    |
| Тема 4.1.<br>Обучение техники игры в волейбол                                  | 40                          | -                      | 20                                  | 20                                    |
| 5 семестр                                                                      |                             |                        |                                     |                                       |

|                                                                               |           |          |           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------|
| <b>Раздел 1.<br/>Лёгкая атлетика</b>                                          | <b>28</b> | <b>-</b> | <b>14</b> | <b>14</b> |
| <b>Тема 1.1.<br/>Обучение техники бега и прыжков</b>                          | 28        | -        | 14        | 14        |
| <b>Раздел 2.<br/>Гимнастика</b>                                               | <b>10</b> | <b>-</b> | <b>5</b>  | <b>5</b>  |
| <b>Тема 2.1.<br/>Обучение технике выполнения опорным прыжкам и акробатике</b> | 10        | -        | 5         | 5         |
| <b>Раздел 3.<br/>Спортивные игры. Баскетбол</b>                               | <b>18</b> | <b>-</b> | <b>9</b>  | <b>9</b>  |
| <b>Тема 3.1.<br/>Обучение техники игры в баскетбол</b>                        | 18        | -        | 9         | 9         |
| <b>Раздел 4.<br/>Спортивные игры. Волейбол</b>                                | <b>16</b> | <b>-</b> | <b>8</b>  | <b>8</b>  |
| <b>Тема 4.1.<br/>Обучение техники игры в волейбол</b>                         | 16        | -        | 8         | 8         |

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем                           | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.                        |                                                                                                                                                                               | Объем часов | Уровень освоения |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                     | 2                                                                                                              |                                                                                                                                                                               | 3           | 4                |
| 3 семестр                                             |                                                                                                                |                                                                                                                                                                               | 64          |                  |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика                             |                                                                                                                |                                                                                                                                                                               | 40          |                  |
| Тема 1.1. Обучение техники бега на короткие дистанции | Содержание учебного материала                                                                                  |                                                                                                                                                                               | 20          |                  |
|                                                       | Практические занятия                                                                                           |                                                                                                                                                                               | 20          |                  |
|                                                       | 1                                                                                                              | Инструктаж правила дорожного движения. Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров. Обучение технике прыжков с места. | 2           | 1                |
|                                                       | 2                                                                                                              | Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями.                                                                                                                     | 2           | 1,2              |
|                                                       | 3                                                                                                              | Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100 м                                                                                                | 2           | 1,2              |
|                                                       | 4                                                                                                              | Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег.                                                                             | 2           | 1,2              |
|                                                       | 5                                                                                                              | Беговые упражнения; Бег с высокого старта, с ускорениями на 100, 200, 400 метров; эстафетный бег; выполнение контрольных нормативов                                           | 2           | 1,2              |
|                                                       | Самостоятельная работа обучающихся                                                                             |                                                                                                                                                                               | 4           | 3                |
|                                                       | 1.Подготовка реферата по теме<br>2. Бег с ускорениями. Бег на 100, 200 метров                                  |                                                                                                                                                                               | 6           |                  |
| Содержание учебного материала                         |                                                                                                                |                                                                                                                                                                               |             |                  |
| Тема 1.2. Обучение техники бега на средние дистанции  | Практические занятия                                                                                           |                                                                                                                                                                               |             |                  |
|                                                       | 1                                                                                                              | Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м,                                                                                                             | 2           | 1                |
|                                                       | 2                                                                                                              | Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 м, на 1000 м,                                                                                      | 2           | 1,2              |
|                                                       | 3                                                                                                              | Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 м                                                                                                   | 2           | 1,2              |
|                                                       | 4                                                                                                              | Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов.                                                                                 | 2           | 1,2              |
|                                                       | 5                                                                                                              | Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов                                                                                  | 2           | 1,2              |
|                                                       | Самостоятельная работа обучающихся                                                                             |                                                                                                                                                                               | 4           |                  |
|                                                       | 1. Подготовка реферата по теме<br>2. Бег в среднем и максимальном темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения. |                                                                                                                                                                               | 6           |                  |
|                                                       |                                                                                                                |                                                                                                                                                                               |             |                  |
| Раздел 2. Гимнастика                                  |                                                                                                                |                                                                                                                                                                               | 24          |                  |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|
| Тема 2.1. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12     |     |
|                                                                             | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12     |     |
|                                                                             | 1                                                                                                                                                                                                                                                                            | Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. | 2      | 1   |
|                                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                            | Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу, лазание по канату с помощью ног.                                                                                                                                                                                                              | 2      | 1,2 |
|                                                                             | 3                                                                                                                                                                                                                                                                            | Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.                                                                                            | 2      | 1,2 |
|                                                                             | 4                                                                                                                                                                                                                                                                            | Выполнение упражнений на брусках – махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног.                                                                                                                                                                             | 2      | 1,2 |
|                                                                             | 5                                                                                                                                                                                                                                                                            | Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.                                                                                                            | 2      | 1,2 |
|                                                                             | 6                                                                                                                                                                                                                                                                            | Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.                                                                                                                                                                 | 2      | 1,2 |
|                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся<br>1.Подготовка реферата по теме<br>2.Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии.                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4<br>8 | 3   |
| 4 семестр                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 80     |     |
| Раздел 3. Спортивные игры Баскетбол                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 40     |     |
| Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 40     |     |
|                                                                             | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20     |     |
|                                                                             | 1                                                                                                                                                                                                                                                                            | Обучение технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину).                                                                                                                                                          | 2      | 1,2 |
|                                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                            | Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства.                                                                                                                                                                              | 2      | 1,2 |
|                                                                             | 3                                                                                                                                                                                                                                                                            | Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Приемы игры в нападении и защите.                                                         | 2      | 1,2 |
|                                                                             | 4                                                                                                                                                                                                                                                                            | Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.                                                                                                                                                                                         | 2      | 1,2 |
|                                                                             | 5                                                                                                                                                                                                                                                                            | Обучение технической подготовки: техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия).                                                                                                | 2      | 1,2 |
|                                                                             | 6                                                                                                                                                                                                                                                                            | Передачи мяча в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.                                                                                                                                                                                                   | 2      | 1,2 |
|                                                                             | 7                                                                                                                                                                                                                                                                            | Тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите.                                                                                                                                                                                           | 2      | 1,2 |
|                                                                             | 8                                                                                                                                                                                                                                                                            | Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.                                                                                                                                                                          | 2      | 1,2 |
|                                                                             | 9                                                                                                                                                                                                                                                                            | Контрольные нормативы. 2-х сторонняя игра                                                                                                                                                                                                                                                   | 4      |     |
|                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся<br>1. Подготовка реферата по теме<br>2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения ОРУ. Ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций;<br>2 шага бросок. |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20     | 3   |

|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |    |     |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|
| Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол                                                                                                                                                        |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |    | 40  |     |
| Тема 4.1. Обучение техники игры в волейбол                                                                                                                                                 | Содержание учебного материала                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |    | 40  |     |
|                                                                                                                                                                                            | Практические занятия                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |    | 20  |     |
|                                                                                                                                                                                            | 1                                                                                                                 | Обучение технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом).                                                                                                                               |    | 2   | 1,2 |
|                                                                                                                                                                                            | 2                                                                                                                 | Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча. Правила игры и судейства.                                                                                                                          |    | 4   | 1,2 |
|                                                                                                                                                                                            | 3                                                                                                                 | Обучение техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Правила игры и судейства.                                                                                                                  |    | 4   | 1,2 |
|                                                                                                                                                                                            | 4                                                                                                                 | Обучение тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).                                                       |    | 2   | 1,2 |
|                                                                                                                                                                                            | 5                                                                                                                 | Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил |    | 2   | 1,2 |
|                                                                                                                                                                                            | 6                                                                                                                 | Выполнение командных действий в игре волейбол. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.                                                                                                              |    | 2   | 1,2 |
|                                                                                                                                                                                            | 7                                                                                                                 | Сдача контрольных нормативов                                                                                                                                                                                            |    | 4   | 1,2 |
| Самостоятельная работа обучающихся<br>1. Подготовка реферата по теме<br>2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения, передачи мяча снизу сверху, прием, подача, атакующий удар. |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         | 20 | 3   |     |
| 5 семестр                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |    | 72  |     |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика                                                                                                                                                                  |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |    | 28  |     |
| Тема 1.1. Обучение техники бега и прыжков                                                                                                                                                  | Содержание учебного материала                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |    | 28  |     |
|                                                                                                                                                                                            | Практические занятия                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |    | 14  |     |
|                                                                                                                                                                                            | 1                                                                                                                 | Инструктаж правила дорожного движения. Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров.                                                                             |    | 2   | 1,2 |
|                                                                                                                                                                                            | 2                                                                                                                 | Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями.                                                                                                                                                               |    | 2   | 1,2 |
|                                                                                                                                                                                            | 3                                                                                                                 | Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег.                                                                                                                       |    | 2   | 1,2 |
|                                                                                                                                                                                            | 4                                                                                                                 | Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м.                                                                                                                                                       |    | 2   | 1,2 |
|                                                                                                                                                                                            | 5                                                                                                                 | Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 м, на 1000 м,                                                                                                                                |    | 2   | 1,2 |
|                                                                                                                                                                                            | 6                                                                                                                 | Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 м                                                                                                                                             |    | 2   | 1,2 |
|                                                                                                                                                                                            | 7                                                                                                                 | Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов.                                                                                                                           |    | 1   | 1,2 |
|                                                                                                                                                                                            | 8                                                                                                                 | Обучение технике прыжков в высоту, в длину с разбега                                                                                                                                                                    |    | 1   | 1,2 |
| Самостоятельная работа<br>1. Подготовка реферата по теме<br>2. Бег в среднем и максимальном темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения. Прыжки в длину с места.                           |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         | 14 | 3   |     |
| Раздел 2. Гимнастика                                                                                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |    | 10  |     |
| Тема 2.1. Обучение технике выполнения опорным прыжкам и акробатике                                                                                                                         | Содержание учебного материала                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |    | 10  |     |
|                                                                                                                                                                                            | Практические занятия                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |    | 5   |     |
|                                                                                                                                                                                            | 1                                                                                                                 | Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.                                        |    | 1   | 1,2 |
|                                                                                                                                                                                            | 2                                                                                                                 | Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.                                                                                             |    | 1   | 1,2 |
|                                                                                                                                                                                            | 3                                                                                                                 | Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках.                                             |    | 1   | 1,2 |
| 4                                                                                                                                                                                          | кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия. |                                                                                                                                                                                                                         | 1  | 1,2 |     |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |           |     |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
|                                                    | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.                                                          | 1         | 1,2 |
|                                                    | <b>Самостоятельная работа</b><br>1. Подготовка реферата по теме<br>2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове, на плечах, канат.         |                                                                                                                                                                                                                                                           | 5         | 3   |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>18</b> |     |
| <b>Тема 3.1. Обучение техники игры в баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>18</b> |     |
|                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>9</b>  |     |
|                                                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину).                                                                                                               | 2         | 1,2 |
|                                                    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства.                                                                                                                                            | 2         | 1,2 |
|                                                    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Приемы игры в нападении и защите.                       | 1         | 1,2 |
|                                                    | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.                                                                                                                                                       | 1         | 1,2 |
|                                                    | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.                                                                                                                                        | 1         | 1,2 |
|                                                    | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол.                                                                                                                                                                                             | 1         | 1,2 |
|                                                    | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.                                                                                                                                                                                               | 1         | 1,2 |
|                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1. Подготовка реферата по теме<br>2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения ОРУ. Ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций;<br>2 шага бросок. |                                                                                                                                                                                                                                                           | 9         | 3   |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>16</b> |     |
| <b>Тема 4.1.Обучение техники игры в волейбол</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>16</b> |     |
|                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>8</b>  |     |
|                                                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом). Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча. Правила игры и судейства.                                                         | 1         | 1,2 |
|                                                    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Совершенствование техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Правила игры и судейства. Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара. Тренировочная игра.                     | 1         | 1,2 |
|                                                    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).                                                                                | 2         | 1,2 |
|                                                    | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил                            | 2         | 1,2 |
|                                                    | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выполнение командных действий в игре волейбол. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. Тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Выполнение командных действий в игре волейбол. Контрольные игры и соревнования. | 2         | 1,2 |

|  |                                                                                                                                                                                       |   |   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1. Подготовка реферата по теме<br>2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения, передачи мяча снизу с верху прием подача мяча. | 8 | 3 |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|

Уровень освоения: 1 -повторение, 2 –освоение нового, 3 — самостоятельная работа.

## 2.4. Содержание разделов дисциплины

### 2.4.1. Занятия лекционного типа

– не предусмотрены

### 2.4.2. Занятия семинарского типа

– не предусмотрены

### 2.4.3. Практические занятия

| №                | Наименование раздела                                                                                                                         | Наименование практических работ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Форма текущего контроля |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>3 семестр</b> |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |
| 1                | 2                                                                                                                                            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4                       |
| 1.               | <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b><br><b>Обучение техники бега на короткие дистанции.</b><br><b>Обучение техники бега на средние дистанции</b> | Инструктаж правила дорожного движения. Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров.<br>Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями.<br>Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100 м<br>Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег.<br>Беговые упражнения; Бег с высокого старта, с ускорениями на 100, 200, 400 метров; эстафетный бег; выполнение контрольных нормативов<br>Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м,<br>Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 м, на 1000 м,<br>Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 м<br>Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов.<br>Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов | ПР, Р,<br>К.Р           |
| 2.               | <b>Раздел 2. Гимнастика.</b><br><b>Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах</b>                                     | Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ПР, Р,<br>К.Р.          |

|           |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|           |                                                                                                    | <p>Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу, лазание по канату с помощью ног.</p> <p>Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.</p> <p>Выполнение упражнений на брусьях – махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног.</p> <p>Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.</p> <p>Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |
| 4 семестр |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |
| 3.        | <p><b>Раздел 3. Спортивные игры Баскетбол.</b></p> <p><b>Обучение технике игры в баскетбол</b></p> | <p>Обучение технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину).</p> <p>Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства.</p> <p>Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Приемы игры в нападении и защите.</p> <p>Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.</p> <p>Обучение технической подготовки: техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия).</p> <p>Передачи мяча в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.</p> <p>Тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите.</p> <p>Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.</p> <p>Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол.</p> <p>Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p> | <p>ПР, Р, К.Р.</p> |
| 4.        | <p><b>Раздел 4. Спортивные игры Волейбол.</b></p> <p><b>Обучение технике игры в волейбол.</b></p>  | <p>Обучение технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом).</p> <p>Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча. Правила игры и судейства.</p> <p>Обучение техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Правила игры и судейства.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>ПР, Р, К.Р.</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара. Тренировочная игра.                                                                                                   |  |
|  |  | Обучение тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).                                                       |  |
|  |  | Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара.                                                                                                                       |  |
|  |  | Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил |  |
|  |  | Выполнение командных действий в игре волейбол. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.                                                                                                              |  |
|  |  | Сдача контрольных нормативов                                                                                                                                                                                            |  |

| 1  | 2                                                                                         | 3                                                                                                                                                                                |             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. | <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.<br/>Обучение техники бега и прыжков</b>                     | Инструктаж правила дорожного движения. Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров.                                      |             |
|    |                                                                                           | Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями.                                                                                                                        |             |
|    |                                                                                           | Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег.                                                                                |             |
|    |                                                                                           | Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м.                                                                                                                | ПР, Р, К.Р. |
|    |                                                                                           | Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 м, на 1000 м,                                                                                         |             |
|    |                                                                                           | Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 м                                                                                                      |             |
|    |                                                                                           | Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов.                                                                                    |             |
|    |                                                                                           | Обучение технике прыжков в высоту, в длину с разбега                                                                                                                             |             |
| 2. | <b>Раздел 2. Гимнастика.<br/>Обучение технике выполнения опорным прыжкам и акробатике</b> | Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. |             |
|    |                                                                                           | Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.                                                      |             |
|    |                                                                                           | Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках.      |             |
|    |                                                                                           | кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия.                                                                | ПР, Р, К.Р. |

|    |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                       |             |
|----|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|    |                                                     | Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.                                      |             |
|    |                                                     | Выполнение упражнений на брусьях (юноши) на разновысоких брусьях (девушки) – махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. |             |
|    |                                                     | Выполнение контрольных нормативов и комбинаций                                                                                                                                                                                        |             |
| 3. | <b>Раздел 3.<br/>Спортивные игры.<br/>Баскетбол</b> | Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину).                                                                                           |             |
|    |                                                     | Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства.                                                                                                                        | ПР, Р, К.Р. |
|    |                                                     | Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Приемы игры в нападении и защите.   |             |
|    |                                                     | Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.                                                                                                                                   |             |
|    |                                                     | Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.                                                                                                                    |             |
|    |                                                     | Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол.                                                                                                                                                                         |             |
|    |                                                     | Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.                                                                                                                                                                           |             |
| 4. | <b>Раздел 4.<br/>Спортивные игры. Волейбол</b>      | Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом). Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча. Правила игры и судейства.                                     |             |
|    |                                                     | Совершенствование техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Правила игры и судейства. Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара. Тренировочная игра. | ПР, Р, К.Р  |
|    |                                                     | Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).                                                            |             |
|    |                                                     | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил        |             |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | Выполнение командных действий в игре волейбол. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. Тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Выполнение командных действий в игре волейбол. Контрольные игры и соревнования. |  |
|  |  | Сдача контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                                              |  |

## 2.4.4 Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности

### 2 курс Девушки

| №  | Тесты                                                                                | Оценка в очках |       |       |       |       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|
|    |                                                                                      | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1. | Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.                                             | 16,2           | 17,0  | 17,5  | 18,3  | 19,0  |
| 2. | Силовая подготовка: поднятие туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 60             | 50    | 40    | 30    | 20    |
| 3. | Выносливость: бег 2000 м.<br>(мин, сек.)                                             | 10,30          | 11,50 | 11,40 | 12,10 | 12,35 |
| 4. | Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)        | 25             | 20    | 15    | 10    | 5     |
| 5. | Сгибание рук в висе лежа                                                             | 20             | 16    | 10    | 6     | 4     |
| 6. | Приседание на одной ноге с опорой                                                    | 10             | 8     | 6     | 4     | 2     |

### Юноши

| №  | Тесты                                                                         | Оценка в очках |       |       |       |       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|
|    |                                                                               | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1. | Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.                                      | 13,5           | 14,0  | 14,2  | 14,5  | 14,8  |
| 2. | Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)           | 15             | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 3. | Выносливость: бег 3000 м.<br>(мин, сек.)                                      | 12,20          | 12,50 | 13,20 | 14,00 | 14,50 |
| 4. | Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.) | 20             | 15    | 10    | 5     | 0     |
| 5. | Сгибание рук в упоре на брусьях                                               | 15             | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 6. | Подъём переворотом в упор из виса на перекладине                              | 8              | 5     | 3     | 2     | 1     |

**3 курс**  
**Девушки**

| №  | Тесты                                                                                  | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|    |                                                                                        | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1. | Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.                                               | 16,2            | 17,0  | 17,5  | 18,3  | 19,0  |
| 2. | Силовая подготовка: поднимание туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |
| 3. | Выносливость: бег 2000 м.(мин, сек.)                                                   | 10,30           | 11,50 | 11,40 | 12,10 | 12,35 |
| 4. | Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)          | 25              | 20    | 15    | 10    | 5     |
| 5. | Сгибание рук в висе лежа                                                               | 20              | 16    | 10    | 6     | 4     |
| 6. | Приседание на одной ноге с опорой                                                      | 10              | 8     | 6     | 4     | 2     |

**Юноши**

| № | Тесты                                                                         | Оценка в балах |       |       |       |       |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|
|   |                                                                               | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1 | Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.                                      | 13,5           | 14,0  | 14,2  | 14,5  | 14,8  |
| 2 | Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)           | 15             | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 3 | Выносливость: бег 3000 м.(мин, сек.)                                          | 12,20          | 12,50 | 13,20 | 14,00 | 14,50 |
| 4 | Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.) | 20             | 15    | 10    | 5     | 0     |
| 5 | Сгибание рук в упоре на брусьях                                               | 15             | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 6 | Подъём переворотом в упор из виса на перекладине                              | 8              | 5     | 3     | 2     | 1     |

## 2.4.5 Содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей формой учебно-познавательного процесса.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины – сформировать практические навыки подготовки в области физической культуры.

Самостоятельная работа студента в процессе освоения дисциплины включает:

- изучение основной и дополнительной литературы по курсу;
- самостоятельное выполнение домашних заданий,
- подготовку реферата по разделам курса.

## Примерная тематика рефератов

1. Общая характеристика физических качеств, развивающихся средствами гимнастики.
2. Методика развития силы средствами гимнастики. Комплекс упражнений.
3. Методика развития быстроты средствами гимнастики. Комплекс упражнений.
4. Методика развития гибкости средствами гимнастики. Комплекс упражнений.
5. Методика развития ловкости средствами гимнастики. Комплекс упражнений.
6. Методика развития координации средствами гимнастики. Комплекс упражнений.
7. Методика совершенствования гимнастических упражнений (общие основы).

8. Методика проведения урока гимнастики в школе для средней возрастной группы.
9. Методика проведения урока по гимнастике в школе для старшей возрастной группы.
10. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям в вольных упражнениях.
11. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям на перекладине.
12. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям на коне (махи).
13. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям на кольцах.
14. Методика обучения гимнастическим элементам в опорных прыжках.
15. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям на параллельных брусьях.
16. Особенности совершенствования тактических навыков у волейболистов 15–16 лет.
17. Характеристика тренировочной и соревновательной деятельности футболистов 13–14 лет
18. Особенности тренировочного процесса футболистов 13–14 лет в соревновательном периоде.
19. Развитие выносливости в тренировочном процессе футболистов 10–12 лет
20. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде легкоатлетов 11–12 лет.
21. Развитие координационных способностей девочек 8–9 лет средствами гимнастики.
22. Психологическая подготовка девушек занимающихся легкой атлетикой.
23. Особенности физической подготовки спортсменов в атлетической гимнастике
24. Педагогический контроль в процессе тренировочной деятельности волейболистов 17–18 лет.
25. Совершенствование технических навыков волейболистов 12–13 лет.
26. Развитие силовой выносливости у юношей 16–17 лет занимающихся баскетболом.

#### **2.4.6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**На самостоятельную работу студентов отводится 108 часа учебного времени.**

| №  | Наименование раздела, темы, вида СРС | Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 2                                    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1. | <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>    | 1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко и др.; Сибирский федер. ун-т. - М. : Юрайт, 2015. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-9916-5345-9<br>2. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водозадов. - Воронеж : Воронежская государственная |

|    |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                              | <p>лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220</a></p> <p>4. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А.М. Якимов. - 2-е изд. - М. : Спорт, 2015. - 176 с. - ISBN 978-5-9906734-3-4 ; То же [Электронный ресурс]. - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430482">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430482</a></p> <p>5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 34 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/69811">http://e.lanbook.com/book/69811</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2. | <b>Раздел 2. Гимнастика.</b> | <p>1.Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др.; Сибирский федер. ун-т. - М. : Юрайт, 2015. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-9916-5345-9</p> <p>2.Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям : учебно-методическое пособие / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 144 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274888">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274888</a></p> <p>3.Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие / М.А. Сухолозова, Е. Бутакова. - Волгоград : Издательство ВГСПУ "Перемена", 2012. - 147 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9935-0269-4 ; То же [Электронный ресурс]. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429357">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429357</a></p> <p>4. Черкасова, И.В. Нетрадиционные виды гимнастики : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 134 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4899-5 ; То же [Электронный ресурс]. - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426426">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426426</a></p> <p>5.Голубева, Л. Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких [Электронный ресурс] : пособие для родителей и воспитателей / Л. Г. Голубева. – М. : Мозаика-Синтез, 2012. – 80 с. – ISBN 978-5-86775-993- <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426426">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426426</a></p> |
| 3. | <b>Раздел 3. Баскетбол.</b>  | <p>1.Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др.; Сибирский федер. ун-т. - М. : Юрайт, 2015. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-9916-5345-9</p> <p>2.Макаров, Ю.М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах : монография / Ю.М. Макаров. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 150 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3923-8 ; То же [Электронный ресурс]. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363696">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363696</a></p> <p>3. Демидкина, И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / И.А. Демидкина. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. - 158 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9585-0573-9 ; То же [Электронный ресурс]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|    |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                            | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256101">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256101</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4. | <b>Раздел 4. Волейбол.</b> | <p>1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др.; Сибирский федер. ун-т. - М. : Юрайт, 2015. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-9916-5345-9</p> <p>2. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. П. Асташина ; М-во спорта РФ, Сиб. Гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 189 с. : ил. – <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336043">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336043</a></p> <p>3. Трофимов, А.М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки : учебное пособие / А.М. Трофимов. - Елец : Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2012. - 108 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272334">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272334</a></p> <p>4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 23 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/69816">http://e.lanbook.com/book/69816</a></p> <p>5. Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение : учебное пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - М. : Спорт, 2015. - 88 с. : ил. - (Спорт в школе). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906578-2-3 ; То же [Электронный ресурс]. - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430415">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430415</a></p> <p>6. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 280 с. : схем., табл., ил. - Библиогр.: с. 274-276. ; То же [Электронный ресурс]. - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336072">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336072</a></p> |

Кроме перечисленных источников студент может воспользоваться поисковыми системами сети Интернет по теме самостоятельной работы.

Для освоения данной дисциплины и выполнения предусмотренных учебной программой курса заданий по самостоятельной работе студент может использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

-методические рекомендации преподавателя к практическим (лабораторным) занятиям.

Началом организации любой самостоятельной работы должно быть привитие навыков и умений грамотной работы с учебной и научной литературой. Этот процесс, в первую очередь, связан с нахождением необходимой для успешного овладения учебным материалом литературой. Студент должен уметь пользоваться фондами библиотек и справочно-библиографическими изданиями.

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

#### 3.1.Образовательные технологии при проведении практических занятий

| № | Тема занятия                      | Виды применяемых образовательных технологий                                                                                                                                     | Кол. час |
|---|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 | <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b> | Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений в виде ролевой игры. Сдача контрольных нормативов.                                 | 34*      |
| 2 | <b>Раздел 2. Гимнастика.</b>      | Составление комплексов упражнений студентами по тематике. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов. Сдача зачётных комбинаций на гимнастических снарядах. | 17*      |
| 3 | <b>Раздел 3. Баскетбол.</b>       | Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Игровая практика. Сдача контрольных нормативов.                                                                     | 29*      |
| 4 | <b>Раздел 4. Волейбол.</b>        | Составление комплексов упражнений студентами по тематике. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.                                                       | 28*      |
|   |                                   | Итого по курсу                                                                                                                                                                  | 108      |
|   |                                   | В том числе интерактивных технологий*                                                                                                                                           | 108*     |

#### 3.2 Образовательные технологии дисциплины Физическая культура

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки «Право и организация социального обеспечения», для реализации компетентностного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе следующих форм учебной работы: практическое занятие – основная интерактивная форма организации учебного процесса, дополняющая теоретический знания учебной дисциплины; внеаудиторные формы – консультация, практикум, самостоятельная работа; формы контроля знаний – зачёт по знаниям методики организации практической как раздельно части, так и полностью занятия по физической культуре.

На протяжении всего периода обучения в физическом воспитании студентов используются следующие формы учебных и вне учебных занятий:

- практические (проводятся в спортзале, на стадионе, в тренажерном зале), контрольные (контрольное тестирование в проверке физических качеств, контрольные работы по проверке знаний теоретического курса);
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации;
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Вне учебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;

- занятий в спортивных клубах; курсах, занятий по интересам (спортклуб, тур. клуб, фитнес клуб);

- самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

В процессе преподавания используются следующие методы обучения:

- практические (методы строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, метод принудительно-облегчающего разучивания, методы частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы);

- методы использования слова (рассказ описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет, оценка);

Методы наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий).

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине Физическая культура**

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов практических занятий по темам, указанным в рабочей программе дисциплины.

Все помещения, места для занятий физической культурой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с ФГОС, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Материально-техническое обеспечение осуществляется с учетом и на основании Договора о сетевой форме реализации образовательных программ от 28.03.2019 года № 24 в части использования материально-технических ресурсов МАОУ СОШ №6 имени Евдокии Бершанской МО город-курорт Геленджик.

Спортивный комплекс:

- спортивный зал:

оборудование спортивного зала: щиты баскетбольные, баскетбольные кольца, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, ковер гимнастический для вольных упражнений, козел гимнастический. стойки волейбольные, сетка волейбольная, гири, мячи, стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, скакалки, маты, секундомеры;

-открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий , в т.ч. площадки:

для игры в футбол

для игры в бадминтон

для прыжков в длину

для прыжков в высоту

круговая беговая дорожка на 250 м.

для игры в баскетбол и волейбол

для занятий физкультурой и гимнастикой

для бега на 100 м

элементы полосы препятствий, расположенные в пределах

площадки для начальной военной подготовки

#### **4.2. Перечень необходимого программного обеспечения**

1. 7-zip; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Microsoft Office 2003; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. FreeCommander; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Mozilla Firefox.(лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 5.1. Основная литература

- Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>
- Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63#page/1>
- Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606#page/1>
- Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — URL <https://biblio-online.ru/viewer/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26#page/1>

### 5.2. Дополнительная литература

1. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник / Г.И. Погадаев.- М.: Дрофа, 2015.- 272 с.
2. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А.М.Якимов. - 2-е изд. - М. : Спорт, 2015. - 176 с. - ISBN 978-5-9906734-3-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=430482](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=430482)
3. Черкасова, И.В. Нетрадиционные виды гимнастики : учебно-методическое пособие / И.В.Черкасова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 134 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4899-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=426426](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=426426)
4. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н.Голякова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=426428](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=426428)
5. Макаров, Ю.М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах : монография / Ю.М.Макаров. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 150 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3923-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=363696](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=363696)
6. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыщарева ; худож. Е. Ильин. - М. : Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=430479](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=430479)

7. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф.Мишенькина, Ю.Н.Эртман, Е.Ю.Ковыршина, В.Ф.Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=429370](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=429370)
8. Ланда, Б. Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Б. Х. Ланда ; Ин-т экономики, управления и права. – Казань : Познание, 2014. – 66 с. : табл., схем. – (Готов к труду и обороне). – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=364174](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=364174)
9. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А.А.Гераськин, Б.П.Сокур, И.А.Рогов, Т.А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 280 с. : схем., табл., ил. - Библиогр.: с. 274-276. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=336072](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=336072)

### **5.3. Периодические издания**

1. Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>
2. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1440777>
3. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1585469>
4. Теория и практика физической культуры. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1513374>
5. Физиология человека. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1504633>
6. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/c>

### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE». – URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. ЭБС издательства «Лань». – URL: <https://e.lanbook.com>
3. ЭБС «Юрайт». – URL: <http://www.biblio-online.ru/>
4. Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Catalog/Home/Index>

5. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» -  
[URL:www.grebennikon.ru](http://www.grebennikon.ru)
6. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLibrary.ru». - [URL:http://www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)
7. Базы данных компании «Ист Вью». - [URL:http://dlib.eastview.com](http://dlib.eastview.com)
8. Лекториум ТВ». - [URL: http://www.lektorium.tv/](http://www.lektorium.tv/)
9. Национальная электронная библиотека «НЭБ». - [URL:http://нэб.пф/](http://нэб.пф/)
10. КиберЛенинка: научная электронная библиотека. – URL: <http://cyberleninka.ru/>
11. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная ИС свободного доступа. – URL: <http://window.edu.ru>.
- 12 Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - URL <http://www.consultant.ru>

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических занятиях в учебных группах. Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы: - в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению; - преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике; - студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя; - студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Дисциплина «Физическая культура» нацелена на формирование профессиональных компетенций.

Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии с включением инновационных элементов.

Цель практического занятия - научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

- вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);
- практические (групповые задания и т. п.).

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу для написания рефератов по разделам физической культуры. Основными литературными источниками являются:

- библиотечные фонды филиала КубГУ;
- электронная библиотечная система «Университетская библиотека он-лайн»;
- электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

Формой текущего и итогового контроля успеваемости студентов по физической культуре являются зачеты. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины                                                                                                                                                                                                                 | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства                    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1.    | <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b><br>Основы техники бега 100 м (сек)<br>Основы техники бега 400 м (м.сек)<br>Основы техники бега 1500 м<br>Основы техники прыжков в длину с места (см)<br>Основы техники прыжков в длину с разбега, см                   | ОК 2, 3, 6                                    | Реферат, контрольные нормативы                      |
| 2.    | <b>Раздел 2. Гимнастика.</b><br>Основы техники подтягивания<br>Основы техники сгибания и разгибания рук из упора лежа<br>Основы техники приседания на одной ноге, опора о стену, раз<br>Основы техники в висе поднимание ног до касания перекладины, раз | ОК 2, 3, 6                                    | Реферат, практическая работа, контрольные нормативы |
| 3.    | <b>Раздел 3. Баскетбол.</b><br>Основы техники баскетбола.<br>Броски в кольцо с 3-х очковой зоны<br>Штрафные броски в кольцо                                                                                                                              | ОК 2, 3, 6                                    | Реферат, практическая работа, контрольные нормативы |
| 4.    | <b>Раздел 4. Волейбол.</b><br>Основы техники волейбола.<br>Техника передач мяча<br>Техника подач                                                                                                                                                         | ОК 2, 3, 6                                    | Реферат, практическая работа, контрольные нормативы |
| 5.    | <b>Раздел 5. Футбол</b><br>Основы техники футбола.<br>Техника передач мяча<br>Техника ведения мяча<br>Техника игры в защите                                                                                                                              | ОК 2, 3, 6                                    | Реферат, практическая работа, контрольные нормативы |
| 6.    | <b>Раздел 8 общая физическая подготовка</b><br><b>Техника отжимания от пола</b><br><b>Техника подтягивания</b><br><b>Техника наклонов туловища</b>                                                                                                       | ОК 2, 3, 6                                    | Реферат, практическая работа, контрольные нормативы |

### 7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных самостоятельных заданий.

**Реферат.** Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качестве обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

**Практическая работа.** Общие положения Цель и задачи практических занятий: развитие физических качеств и способностей, совершенствование

функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

**Контрольные нормативы.** Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. На основе общероссийского стандарта.

### **7.3 Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:**

Студенты выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В целях повышения мотивации студентов очной формы обучения к качественному освоению основной образовательной программы и стимулирования регулярной самостоятельной работы студентов введена балльная система оценки контроля знаний и умений студентов.

**«отлично»** - выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;

**«хорошо»** - выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности;

**«удовлетворительно»** - выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;

**«неудовлетворительно»** - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые

ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

#### 7.4. Оценочные средств для проведения текущей аттестации

Текущий контроль может проводиться в форме:

- практическая работа
- защита реферата
- сдача контрольных нормативов

| Форма аттестации    | Знания                                                                                                                      | Умения                                                                                                                             | Владения (навыки)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Личные качества студента                                                                                                                                                                                                                  | Примеры оценочных средств               |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Рефераты            | Контроль знаний по определенным проблемам                                                                                   | Оценка умения различать конкретные понятия                                                                                         | Оценка навыков работы с литературными источниками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников                                                                                                                                                             | Темы рефератов прилагаются              |
| Практические работы | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей. | <p>Легкая атлетика</p> <p>- Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по видам программы по легкой атлетике.</p> <p>Гимнастика - показать владение техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах, выполнения акробатических элементов, выполнение контрольных упражнения и требований.</p> <p>Баскетбол- показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры.</p> | организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; определять цели и задачи, планировать учебные занятия; проводить учебные занятия по физической культуре | Темы контрольных нормативов прилагаются |

|                                    |  |  |                                                                                                                                                          |  |  |
|------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                    |  |  | Волейбол<br>показать<br>владение<br>техники<br>выполнения<br>технических<br>приемов,<br>владения мячом,<br>командные<br>действия, знание<br>правил игры. |  |  |
| Сдача<br>контрольных<br>нормативов |  |  |                                                                                                                                                          |  |  |

## 7.5. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в 3, 4, 5 семестр – зачет.

| Форма аттестации   | Знания                                                                                                                                                                                                                                | Умения                                                                                                                             | Владение (навыки)                                                                                                                                                                 | Личные качества студента                              | Примеры оценочных средств                          |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 3 семестр<br>зачёт | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;<br>Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей. | анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию; | Оценка способности грамотно и четко излагать материал | Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются |
| 4 семестр<br>зачёт | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;<br>Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и                         | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.     | анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию; | Оценка способности грамотно и четко излагать материал | Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                       |                                                    |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                    | социальными партнёрами.                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                       |                                                    |
| 5 семестр<br>зачет | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;<br>Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию; | Оценка способности грамотно и четко излагать материал | Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются |

### 7.5.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
8. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
9. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
10. Элементы фигурной маршировки.
11. Разновидности ходьбы и бега.
12. Способы расчета.
13. Виды гимнастики.
14. Гимнастическая терминология.
15. Способы образования терминов.
16. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.
17. Требования, предъявляемые к терминологии.
18. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпад, присед, группировка, пережат, кувырок, переворот, прыжок.
19. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
20. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
21. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
22. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.

23. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
24. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

### **7.5.2 Контрольные нормативы ОФП.**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Прыжки со скакалкой;
3. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе;
4. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев).;
5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках;
6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке;
7. Из упора, присев, выпрыгивание вверх;
8. Тест Купера;
9. Бег 6 минут;
10. Прыжок в длину с места;
11. Бег 60 м;
12. Челночный бег 3х10м.;
13. Наклон туловища;
14. Тест Абалакова;
15. Прыжок с места.
16. Бег 100 м
17. Бег 2000 м
18. Наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)
19. Приседание на одной ноге с опорой.
20. Подача мяча.
21. Передача мяча двумя руками сверху
22. Прием мяча снизу двумя руками.

## 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Приложение 1. Краткий конспект практического занятия

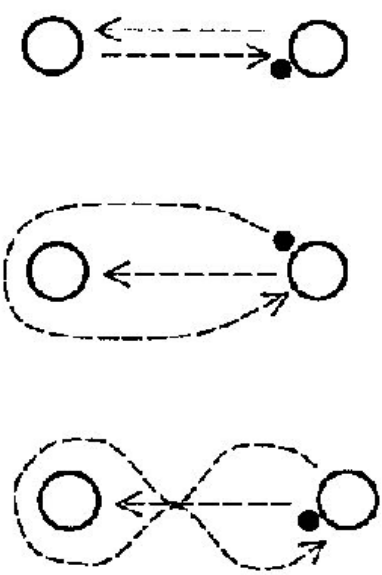
Раздел: Лёгкая атлетика

Занятия №1

**Тема: Техника спринтерского бега, техника прыжков с места.**

1. Обучение технике спринтерского бега, технике прыжков с места.
2. Развитие быстроты, прыгучести, координации.
3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, интереса к занятиям физкультурой.

| Части занятия | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дозировка | ОМУ<br>(организационно-методические указания)                                                                                                                             |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3         | 4                                                                                                                                                                         |
| I             | <b>Подготовительная</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 25 мин    |                                                                                                                                                                           |
|               | 1. Построение, сообщение задач                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5 мин     | Построение в одну шеренгу. Контроль за самочувствием занимающихся                                                                                                         |
|               | 2. Техника безопасности на уроке физической культуры                                                                                                                                                                                                                                                     | 5 мин     |                                                                                                                                                                           |
|               | 3. Ходьба                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 мин     | На носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внутренней.                                                                                                         |
|               | 4. Бег                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 800 м     | Равномерный, правым, левым боком приставными шагами                                                                                                                       |
|               | 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте:<br>1) наклоны и повороты головы;<br>2) круговые вращения согнутыми руками вперед, назад;<br>3) наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад;<br>4) махи прямыми ногами влево, вправо, вперед, назад                                                       | 8 мин     | Следить за осанкой, за синхронной работой ног и рук, правильным дыханием                                                                                                  |
| II            | <b>Основная</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 50 мин    |                                                                                                                                                                           |
|               | 1. Бег:<br>1) с высоким подниманием бедра 4 x 20 м;<br>2) с захлестыванием голени 4 x 20 м;<br>3) с прыжками с ноги на ногу;<br>4) семенящий бег 4 x 20 м;<br>5) скрестным шагом 4 x 20 м;<br>6) с ускорением 4 x 15 м                                                                                   | 10 мин    | Упражнения выполняют ученики на четырех беговых дорожках. Следить за осанкой: плечи развернуты, не наклоняться вперед или назад, смотреть вперед, правильно ставить стопу |
|               | 2. Прыжки:<br>1) исходное положение (и. п.): основная стойка. Задание. Прыжки с места в длину. Следить за полным выпрямлением ног в толчке;<br>2) то же, но с одного шага разбега, махом правой (левой) ноги с приземлением на обе ноги;<br>3) то же, но с двух шагов разбега и приземлением на обе ноги | 20 мин    | Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги и вынос вверх плеч.<br>Обратить внимание на вынос бедра маховой ноги в без опорном положении                       |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>3. Упражнения с мячом:</p> <p>1) и. п.: стойка ноги врозь, футбольный мяч в руках. Задание. Подбрасывать мяч вверх и ударять его коленом и подъемом ноги;</p> <p>2) то же, но направлять мяч в стенку, повторяя задание при отскоке его от стены на уровне 2 м;</p> <p>3) и. п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5 м, у одного из них мяч. Задание. Пас между партнерами внутренней стороной ступни с остановкой мяча на месте;</p> <p>4) то же, но с ходу, без остановки мяча;</p> <p>2</p> <p>5) то же, но чередуя пас правой и левой ногой;</p> <p>6) и. п.: партнеры стоят лицом друг к другу. задание. Ведение мяча внутренней стороной ступни по прямой с возвращением назад и передачей мяча партнеру (ведение мяча по пятиметровому кругу);</p> <p>7) то же, но ведение мяча «восьмеркой»</p> | 20 мин | <p>Упражнение выполняется в парах</p>                |
|     | I. Круговая эстафета 4 x 30 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5 мин  | <p>Передача эстафетной палочки.</p> <p>Команды состоят из двух мальчиков и двух девочек.</p> <p>Бег выполняется по беговым дорожкам</p> |
| III | <b>Заключительная</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10 мин |                                                                                                                                         |
|     | 2. Метание мяча в вертикальную цель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7 мин  | <p>Соревнуются те же команды.</p> <p>Попадание в цель -1 очко, промах - 0 очков.</p> <p>Нужно набрать десять очков</p>                  |
|     | 3. Построение, подведение итогов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 мин  | Домашнее задание                                                                                                                        |

# ЛИСТ

## изменений рабочей учебной программы по дисциплине Физическая культура

Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины

| Основания внесения дополнений и изменений                                         | Раздел РПД, в который вносятся изменения    | Содержание вносимых дополнений, изменений                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предложение работодателя                                                          | нет                                         | нет                                                                                                                 |
| Предложение составителя программы                                                 | Раздел 3 Образовательные технологии         | Внесены изменения в части использования в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий |
| Приобретение, издания литературы, обновление перечня и содержания ЭБС, баз данных | Перечень рекомендуемой литературы (пункт 5) | Обновлён список рекомендуемой литературы, интернет источников и периодических изданий                               |

Составитель: преподаватель \_\_\_\_\_ В.Г. Солод  
подпись

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
протокол № от «30» августа 2019 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии  
гуманитарных и социально-экономических дисциплин

\_\_\_\_\_



Е.В. Пугачева  
«30»августа 2019 г.

Зам. директора по УР филиала



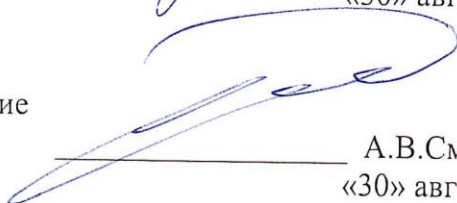
Т.А. Резуненко  
«30» августа 2019 г.

Заведующая сектором библиотеки филиала



Л. Г. Соколова  
«30» августа 2019 г.

Инженер-электроник  
(программно-информационное обеспечение образовательной программы)



А.В.Сметанин  
«30» августа 2019 г.

## Рецензия

на рабочую программу по дисциплине  
ОГСЭ.04 Физическая культура

для среднего профессионального образования по специальности

43.02.11 Гостиничный сервис: преподаватель физической культуры Солод

В.Г. Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.4 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.11 Гостиничный сервис.

Целью данной программы является формирование у студентов системы знаний, умений и владений в области физической культуры в соответствии с ФГОС СПО.

Основное содержание рабочей программы составляют тематика теоретического курса изучаемой дисциплины, тематика и методические указания по выполнению практических работ. Такая структура построения учебного предмета способствует формированию знаний об использовании физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Помимо основного содержания рабочая программа включает необходимые сведения для работы преподавателя и задания для практических и самостоятельных работ, оценочные средства текущего контроля успеваемости, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Каждый из разделов, приведенных в программе, включает оптимальное содержание, которое в целом работает на конечный результат по изучению физической культуры.

Между разделами целесообразно проведено распределение количества часов и трудоемкости, что даёт возможность в полной мере использовать технические средства и оборудование, формирует необходимые знания и умения.

Тематика практических работ соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 43.02.11 Гостиничный сервис.

Учебным планом предусмотрены текущая и промежуточная формы контроля успеваемости.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины включают оценивание практических работ, рефератов и демонстрацию практических навыков.

Рабочая программа сочетает доступность языка и стиля изложения с использованием научной терминологии.

Рабочая программа полностью отвечает современным требованиям, ФГОС СПО, базисному учебному плану, примерной образовательной программе и может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 43.02.11 Гостиничный сервис. Рецензент :

Преподаватель физического воспитания  
Геленджикского филиала  
Кубанского государственного университета  
Среднего профессионального образования  
Кандидат педагогических наук



подпись, печать

Дерябина А.Л.

**Рецензия**  
на рабочую программу по дисциплине  
ОГСЭ.04 Физическая культура  
для среднего профессионального образования по специальности,,  
43.02.11 Гостиничный сервис:  
преподаватель физической культуры Солод В.Г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.11 Гостиничный сервис.

Целью данной программы является формирование у студентов системы знаний, умений и владений в области физической культуры в соответствии с ФГОС СПО.

Основное содержание рабочей программы составляют тематика теоретического курса изучаемой дисциплины, тематика и методические указания по выполнению практических работ. Такая структура построения учебного предмета способствует формированию знаний об использовании физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Помимо основного содержания рабочая программа включает необходимые сведения для работы преподавателя и задания для практических и самостоятельных работ, оценочные средства текущего контроля успеваемости, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Каждый из разделов, приведенных в программе, включает оптимальное содержание, которое в целом работает на конечный результат по изучению физической культуры.

Между разделами целесообразно проведено распределение количества часов и трудоемкости, что даёт возможность в полной мере использовать технические средства и оборудование, формирует необходимые знания и умения.

Тематика практических работ соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 43.02.11 Гостиничный сервис.

Учебным планом предусмотрены текущая и промежуточная формы контроля успеваемости.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины включают оценивание практических работ, рефератов и демонстрацию практических навыков.

Рабочая программа сочетает доступность языка и стиля изложения с использованием научной терминологии.

Рабочая программа полностью отвечает современным требованиям, ФГОС СПО, базисному учебному плану, примерной образовательной программе и "может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 43.02.11 Гостиничный сервис.

Рецензент :

Руководитель физического воспитания

Геленджикского филиала

Краснодарского торгово-экономического колледжа

Преподаватель высшей категории



Колесников Ю.А.