1920

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

_____ А.А. Евдокимов

«14» июня 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Краснодар 2019

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» мая 2014 г. № 508, зарегистрирован в Министерстве юстиции 29 июля 2014 г. №33324

Дисциплина	БД.05 Физическая культура
Форма обучения	очная
Учебный год	2019-2020
1 курс	1семестр, 2 семестр
Лекции	2 час. -
практические занятия	46 час. 69 час.
самостоятельные занятия	24 час. 34 час.
форма промежуточной аттестации	1семестр - зачет 2 семестр - дифференцированный зачет

Составитель: преподаватель _____ Е.В. Петрина
подпись

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии дисциплины Физическая культура и специальных дисциплин специальности Физическая культура, протокол № 10 от «11» июня 2019 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии
дисциплины Физическая культура
и специальных дисциплин специальности
Физическая культура _____Е.В. Петрина
«11» июня 2019 г.

Рецензенты:

Директор МБОУ СОШ № 16 имени Героя России гвардии майора С.Г. Таранца г. Славянск-на-Кубани	_____ *подпись, печать*	Т.В. Городничая
Заведующий кафедрой истории обществознания и педагогических технологий, кандидат исторических наук, доцент филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани	_____ *подпись*	А.Н. Рябиков

Рабочая программа учебной дисциплины БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности разработана на основе Федерального государственного

ЛИСТ
согласования рабочей программы по учебной дисциплине

Специальность среднего профессионального образования:

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала — А.С. Демченко «13» июня 2019 г.

Заведующая библиотекой филиала — М.В. Фуфалько «13» июня 2019 г.

Нач. ИВЦ (программно-информационное обеспечение образовательной программы — В.А. Ткаченко «13» июня 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
1.1 Общая характеристика учебной дисциплины 5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена 5
1.3. Требования к результатам освоения дисциплины 5
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 8
2.2. Структура дисциплины: 8
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины 9
2.4. Содержание разделов учебной дисциплины 16
2.4.1. Занятия лекционного типа 16
2.4.2. Занятия семинарского типа 17
2.4.3. Практические занятия 17
2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов) 21
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 21
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ 23
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 23
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине 23
4.2 Перечень необходимого программного обеспечения…….. 24
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 25
5.1. Основная литература 25
5.2. Дополнительная литература 25
5.3. Периодические издания 25
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины 25
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 27
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ 28
7.1. Паспорт фонда оценочных средств 28
7.2. Критерии оценки знаний 28
7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации 30
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации 31
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен, зачёта, диф.зачет) 31
7.4.2.Примерные экзаменационные задачи на экзамен/диф зачет 32
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 33

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программой в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

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.

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

Дисциплина БД.05 «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы (базовые дисциплины).

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура»

обеспечивает достижение студентами следующих *результатов:*

- ***личностных:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

• ***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и

организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- ***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 175часов, в том числе:

1 обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часа;

2 самостоятельная работа обучающегося 58 часа.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Аудиторные занятия (всего)	117	48	69
В том числе:			
занятия лекционного типа	2	2	-
практические занятия (практикумы)	115	46	69
лабораторные занятия			
Самостоятельная работа (всего)	58	24	34
в том числе:			
Курсовая работа	0	0	0
Реферат	0	0	0
Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.	58	24	35
Вид промежуточной аттестации		Зачет	Диф. зачет
Общая трудоемкость	175	72	103

2.2. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
1 семестр				
Раздел.1 Теоретически - практические основы физической культуры	**4**	**2**	**-**	**2**
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	4	2	-	2
Раздел 2. Легкая атлетика	**35**	**-**	**25**	**10**
Тема 2.1 Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий	7	-	5	2
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	6	-	4	2
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	8	-	6	2
Тема 2.4. Эстафетный бег	8	-	6	2
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	6	-	4	2
Раздел 3. Основы физической подготовки	**32**	**-**	**20**	**12**
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	6	-	4	2
Тема 3.2.	10	-	6	4

Развитие качеств быстроты движений				
Тема 3.3. Развитие силы	8	-	6	2
Тема 3.4. Развитие выносливости	8	-	4	4
2 семестр				
Раздел 4. Гимнастика	**40**	**-**	**24**	**16**
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки	6	-	4	2
Тема 4.2. Строевые упражнения	8	-	4	4
Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики	8	-	4	4
Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	8	-	6	2
Тема 4.5 Опорный прыжок через козла, коня, акробатика (стойка на голове, кувырки)	10	-	6	4
Раздел 5. Спортивные игры	**40**	**-**	**30**	**10**
Тема 5.1. Волейбол	12	-	10	2
Тема 5.2. Баскетбол	14	-	10	4
Тема 5.3 Футбол	14	-	10	4
Раздел 6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	**24**	**-**	**16**	**8**
Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега	12	-	8	4
Тема 6.2. Метания гранаты	12	-	8	4
Всего по дисциплине	**175**	**2**	**115**	**58**

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)**	**Объем часов**	**Уровень освоения**
1	**2**	**3**	**4**
1 семестр			
Раздел.1 Теоретически - практические основы физической культуры		**4**	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала**	**4**	**2**
	Лекции	**2**	
	Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье		

	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Формирование основ здорового образа жизни обучающихся средствами физической культуры и спорта.			
Раздел 2. Легкая атлетика			**35**	
Тема 2.1 Развитие общей выносливости Бег с преодолением простейших препятствий	**Содержание учебного материала**		**7**	**2**
	Практическое занятие		**5**	
	Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Бег с преодолением простейших препятствий. Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека. Разминка легкоатлета. Беговые упражнения. Совершенствование бега с преодолением простейших препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения. Бег по пересеченной местности			
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП Комплекс специальных беговых упражнений			
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	**Содержание учебного материала**		**6**	**2**
	Практическое занятие		**4**	
	1	**Низкий старт и стартовый разгон.** Отработка низкого старта, стартовый разгон на бегание на финиш. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Спортивная игра.		
	2	**Совершенствование стартового разгона и финиширования.** Разминка легкоатлета. Совершенствование техники стартового разгона и техники финиширования. Подготовка к выполнению контрольного упражнения «низкий старт». Выполнение контрольного упражнения «низкий старт» на дистанции 100 метров		**2**
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений на укрепление мышц спины			
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	**Содержание учебного материала**		**8**	
	Практическое занятие		**6**	
	1	**Бег по прямой с различной скоростью.** Техника бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Выполнение челночного бега 3□10 м на зачетный результат. Спортивная игра.		**2**
	2	**Бег на короткие и длинные дистанции.** Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростных качеств. Разминка легкоатлета. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).		**3**
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений на укрепление мышц ног			
Тема 2.4. Эстафетный	**Содержание учебного материала**		**8**	**1**
	Практические занятия		**6**	

бег	**1**	**Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху».** Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени)		
	2	**Правила судейства соревнований в эстафетном беге.** Повторение правил соревнований и . правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра.		**2**
	3	**Контрольное занятие: эстафетный бег.** Разминка легкоатлета (общая физическая подготовка). Выполнение эстафетного бега с соблюдением техники приема и передачи эстафетной палочки, коридора передачи эстафетной палочки. Спортивная игра.		**3**
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс утренней гимнастики			
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**		**6**	
	Практические занятия		**4**	
	1	Ознакомление с техникой и тактикой бега на средние дистанции. Развитие выносливости. Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.		
	2	Сдача контрольных нормативов. Равномерный медленный бег на 1000м (д), 2000м (ю).		
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Кроссовый бег			
Раздел 3. Основы физической подготовки			**32**	
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	**Содержание учебного материала**		**6**	**1**
	Практическое занятие		**4**	
	1	**Комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков** Совершенствование выполнения упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.		
	2	**Основы регулировки величин физических нагрузок.** Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девушки).		**3**
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	**3**
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений для мышц живота			
Тема 3.2. Развитие	**Содержание учебного материала**		**10**	**2**
	Практическое занятие		**6**	

качеств быстроты движений	1	**Развитие качеств быстроты движений, ловкости.** Разминка. Техника бега по прямой. Бег по прямой с различной скоростью. Чередование медленного бега с ускорением. Исходные положения при выполнении упражнения «прыжки через скакалку». Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног. Подвижная игра, развивающая быстроту		
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений для развития координации.			
Тема 3.3. Развитие силы	**Содержание учебного материала**		**8**	**2**
	Практическое занятие		**6**	
	1	**Совершенствование силовых качеств.** Разминка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой (гантелями). Выполнение комплекса упражнений со штангой (юноши), с гантелями (девушки). Круговая тренировка с набивными мячами 1кг (девушки), 3кг (юноши). Игры по выбору учащихся.		
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений на укрепление мышц рук			
Тема 3.4. Развитие выносливости	**Содержание учебного материала**		**8**	**2**
	Практическое занятие		**4**	
	1	**Развитие выносливости.** Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка		
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений для развития выносливости.			
2 семестр				
Раздел 4. Гимнастика			**40**	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки	**Содержание учебного материала**		**6**	**2**
	Практическое занятие		**4**	
	1	Освоение техники безопасности общеразвивающих упражнений на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка. Техника выполнения упражнений «подъем переворотом на высокой перекладине» (юноши), «подтягивание на низкой перекладине, в упоре» (девушки). Выполнение контрольных тестов: подъем переворотом на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине, в упоре (девушки) с применением самостраховки		
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.			
Тема 4.2. Строевые	**Содержание учебного материала**		**8**	
	Практическое занятие		**4**	

упражнения	1	«Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно .Перестроение из 1 шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, по 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Освоение приемов массажа и самомассажа			
Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики	**Содержание учебного материала**		**8**	
	Практическое занятие		**4**	
	1	**Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики.** Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха)		**3**
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс утренней гимнастики			
Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	**Содержание учебного материала**		**8**	**2**
	Практические занятия		**6**	
	1	**Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки).** Разминка. Гимнастическая терминология. Комплекс общеразвивающих и подводящих упражнений для занятий на параллельных брусьях (отжимания, выпрыгивания, махи ногами)(юноши) и для упражнений на равновесие (девушки). Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях (юноши)и упражнений на равновесие (девушки**)** по частям и в целом. Разучивание гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом. Выполнение гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) с применением страховки и самостраховки. Спортивная игра.		
	2	**Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки)** Разминка. Выполнение контрольных упражнений: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекс упражнений на равновесие (девушки)в целом		**3**
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений с гантелями			
Тема 4.5 Опорный прыжок через козла, коня, акробатика (стойка на голове,	**Содержание учебного материала**		**10**	**2**
	Практические занятия		**6**	
	1.	**Обучение и совершенствование опорному прыжку.** Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырок вперед, назад в сторону, вперед на одну ногу.		

кувырки)	**2.**	**Акробатическая подготовка.** Обучение группировке, перекатам в группировке; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры или с помощью партнера; стойки на голове, на плечах.		
	3.	**Контрольное занятие:** Разминка. Выполнение контрольных упражнений: опорный прыжок через козла, ноги врозь		
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений на развитие гибкости			
Раздел 5. Спортивные игры			**40**	
Тема 5.1. Волейбол	**Содержание учебного материала**		**12**	
	Практические занятия		**10**	
	1	**Правила судейства соревнований в волейболе.** Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Требование техники безопасности при игре в волейбол. Повторение упрощенных правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил		**2**
	2	**Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.** Разминка. Техника передачи мяча сверху. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в движении. Судейство игры в волейбол по упрощенным правилам. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам		
	3	**Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.** Разминка. Техника нападающего удара и блокирования. Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи). Совершенствование умения выполнять подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра по упрощенным правилам		
	4	**Двусторонняя игра** Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.		
	5	**Контрольное занятие: волейбол.** Разминка. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра		**3**
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений на развитие физических качеств			
Тема 5.2. Баскетбол	**Содержание учебного материала**		**14**	
	Практические занятия		**10**	
	1	**Правила судейства соревнований в баскетболе.** Разминка. Требование техники безопасности при игре в баскетбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра		**2**
	2	**Передача мяча разными способами.** Разминка. Техника передачи мяча разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола, от груди). Совершенствование техники передачи мяча. Техника ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча и броска в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам		
	3	**Совершенствование бросков мяча в кольцо.** Разминка. Техника выполнения броска мяча в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам		
	4	**Совершенствование бросков мяча в кольцо.** Разминка. Бросок мяча в кольцо после ведения Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам		

	5	**Контрольное занятие: баскетбол.** Разминка. Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Учебная игра по упрощенным правилам		**3**
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений для коррекции осанки, предотвращения плоскостопия			
Тема 5.3 Футбол		**Содержание учебного материала**	**14**	**2**
		Практические занятия	**10**	
	1	**Техника безопасности на уроке футбола.** Разминка. Требование техники безопасности при игре в футбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра		
	2	**Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча** Разминка. Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча. Судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам		**3**
	3	**Отработка техники ложных движений (финтов).** **Р**азминка. Круговая тренировка. Выполнение ложных движений (финтов). Учебная игра в футбол по упрощенным правилам		**2**
	4	**Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.** Разминка. Совершенствование тактических действий игры в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.		**2**
	5	**Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.** Разминка. Круговая тренировка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.		**2**
	6	**Контрольное занятие: футбол.** Разминка. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.		**3**
	Самостоятельная работа обучающихся.		**4**	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата			
Раздел 6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание			**24**	
Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега	**Содержание учебного материала**		**12**	
	Практические занятия		**8**	
	1	**Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега.** Разминка. Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Повторение правил соревнований по прыжкам в длину с разбега. Упрощенные правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Комплекс специальных беговых упражнений (захлёст голени назад, бег приставными шагами (правым, левым боком); выпрыгивания вверх, многоскоки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места. Спортивная игра.		**2**
	2	**Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».** Разминка легкоатлета. Повторение и выполнение подводящих упражнений для прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в полной координации. Спортивная игра		**2**

	3	**Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».** Разминка легкоатлета (подводящие упражнения для прыжков в длину с разбег). Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» в полной координации на зачетный результат. Спортивная игра		**3**
	Самостоятельная работа обучающихся.		**4**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений			
Тема 6.2. Метания гранаты	**Содержание учебного материала**		**12**	
	Практические занятия		**8**	
	1	**Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность.** Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты на дальность (махи руками; метание теннисного мяча на дальность). Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Спортивная игра		**2** **2**
	2	**Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность.** Разминка. Требования правил техники безопасности при метании гранаты. Комплекс специальных подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты (прыжки, махи руками, имитация метательных движений без предметов). Упрощенные правила соревнований в метании гранаты. Упрощенные правила судейства соревнований в метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Спортивная игра.		
	3	**Контрольное занятие: метание гранаты.** Разминка легкоатлета. Выполнение подводящих упражнений для метания гранаты. Метание гранаты на дальность 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) в соответствии с контрольными нормативами		**3**
	Самостоятельная работа обучающихся.		**4**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Посещение спортивных клубов, секций.Комплекс упражнений на грудные мышцы			
Всего:			**175**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

2.4 Содержание разделов учебной дисциплины

2.4.1 Занятия лекционного типа

Раздел.1 Теоретически - практические основы физической культуры

Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.

Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.

Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.

Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности.

Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками.
Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек.

2.4.2. Занятия семинарского типа

– не предусмотрены

2.4.3. Практические занятия

Практическое занятие №1 Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.

1. Темп средний
2. Стартовое положение рук и ног
3. Финишний рывок

Практическое занятие №2 Низкий старт и стартовый разгон.

1. Бег в среднем темпе
2. Бег в парах
3. Бег с ускорением

Практическое занятие №3 Совершенствование стартового разгона и финиширования.

1. Постановка рук, ног и корпуса
2. Стартовый разгон с ускорением
3. Финиширование

Практическое занятие №4 Бег по прямой с различной скоростью.

1. Правильное дыхание
2. Бег с различной скоростью
3. Бег на короткие отрезки

Практическое занятие№5 Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху».

1. Передача в парах эстафетной палочки
2. Передача снизу и сверху эстафетной палочки
3. Передача эстафетной палочки на виражах

Практическое занятие №6 Правила судейства соревнований в эстафетном беге.

1. Правильная передача палочки
2. Передача палочки в « коридоре»

Практическое занятие №7 Контрольное занятие: эстафетный бег.

1. Бег на 200 м
2. Бег на 400 м
3. Бег на 800 м

Практическое занятие№8 Комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков

1. Тренажерный зал
2. Кардиотренажеры
3. Свободные веса

Практическое занятие №9 Основы регулировки величин физических нагрузок.

1. Силовая нагрузка 80 – 90%
2. Нагрузка для мальчиков
3. Нагрузка для девочек

Практическое занятие №10 Развитие качеств быстроты движений, ловкости.

1. Бег на короткие дистанции
2. Подвижные игры
3. Эстафеты

Практическое занятие №11 Совершенствование силовых качеств.

1. Упражнения со штангой
2. Тренажеры
3. Кардиотренажеры

Практическое занятие №12 Развитие выносливости.

1. Бег на длинные дистанции
2. Бег на короткие дистанции

Практическое занятие№13 Освоение техники безопасности общеразвивающих упражнений на занятиях гимнастикой.

1.Индивидуальная техника безопасности
2. Страховка

Практическое занятие №14 «Строевые упражнения»

1. Колонна
2. Шеренга
3. Строевой шаг

Практическое занятие№15 Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики.

1. Комплекс упражнений
2. Утренняя гимнастика

Практическое занятие№16 Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки).

1. Выход «силой» параллельные брусья (юн.)
2. «Висы» на параллельных брусьях (дев.)

Практическое занятие№17 Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки)

1. Стойка на плечах (юн.)
2. «Березка» (дев.)

Практическое занятие№18 Обучение и совершенствование опорному прыжку.

1. Разбег 6 – 8 шагов
2. Прыжки ноги врозь
3. Прыжки в длину

Практическое занятие №19 Акробатическая подготовка

1. Кувырок вперед
2. Кувырок назад
3. « Колесо»

Практическое занятие №20 Контрольное занятие опорный прыжок

1. Прыжок ноги врозь
2. Прыжок через «козла»
3. Прыжок через «коня»

Практическое занятие №21 Правила судейства соревнований в волейболе.

1. Подача верхняя

2. Блок на сетке
3. Касание сетки

Практическое занятие№22 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.

1. Бросок двумя руками
2. Прием снизу
3. Прием сверху

Практическое занятие№23 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.

1. Блок у сетки
2. Двойной блок у сетки
3. Удар над сеткой

Практическое занятие №24 Двусторонняя игра

1. Пионербол
2. Подача сверху
3. Подача снизу
4. Блокирование

Практическое занятие №25 Контрольное занятие: волейбол.

1. Подача мяча в 1-4 зоны
2. Прием передачи снизу
3. Прием передачи мяча в парах через сетку

Практическое занятие №26 Правила судейства соревнований в баскетболе.

1. Игра в 4 периода (четверти)
2. Броски в кольцо
3. Защита нападения

Практическое занятие №27 Передача мяча разными способами.

1. Передача левой рукой
2. Передача правой рукой
3. Передача двумя руками

Практическое занятие №28 Совершенствование бросков мяча в кольцо.

1. Бросок со штрафной
2. Бросок с трех-очковой зоны
3. Бросок мяча под щитом

Практическое занятие №29 Совершенствование бросков мяча в кольцо.

1. Броски с 3х точек
2. Штрафные броски
3. Броски одной рукой
4. Броски двумя руками

Практическое занятие №30 Контрольное занятие: баскетбол.

1. Ведение мяча
2. Броски мяча в кольцо
3. Передача мяча в парах

Практическое занятие №31 Техника безопасности на уроке футбола.

1. Соблюдение столкновения в движении
2. Удар по мячу
3. Погодные условия

Практическое занятие №32 Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча

1. Удар внешней стопой стопы
2. Удар внутренней стороной стопы
3. Ведение мяча

Практическое занятие №33 Отработка техники ложных движений (финтов).

1. Движение в паре
2. Обводка соперника
3. Ложное движение (финт)

Практическое занятие №34 Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.

1. Удар со штрафного
2. Свободный удар
3. Индивидуальная защита

Практическое занятие №35 Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.

1. Техника отбора мяча в движении
2. Техника остановка грудью
3. Остановка мяча внутренней стороной стопы

Практическое занятие №36 Контрольное занятие: футбол.

1. Удар со штрафного
2. Угловой удар
3. Удар в «девятку»
4. Удар поворотом

Практическое занятие №37 Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега.

1. Песочная яма
2. Техника безопасности
3. Погодные условия

Практическое занятие №38 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

1. Прыжки в длину с места
2. Прыжки через препятствия
3. Классический прыжок

Практическое занятие №39 Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

1. Контрольный норматив
2. Погодные условия

Практическое занятие №40 Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность.

1. Броски мяча (малого)
2. Бросок на точность
3. Имитация броска гранаты

Практическое занятие №41 Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность.

1. Ограждения сектора метания
2. Судейская компетентность

Практическое занятие №42 Контрольное занятие: метание гранаты.

1. Метание на дальность
2. Разновидность гранат 700 гр (юн.)
3. Разновидность гранат 500 гр (дев.)

2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов, докладов)

1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.
2. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.
3. Характеристика изменений. Происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений в процессе регулярных занятий.
4. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.
5. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление.
6. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
7. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.
8. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.
9. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.
10. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
11. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
12. Формирование основ здорового образа жизни обучающихся средствами физической культуры и спорта.
13. Физические качества: понятия, характеристика.
14. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики, гимнастики, спортивных играх.
15. Жизнь и деятельность Пьера де Кубертена.
16. Организация физического воспитания юношей в системе СПО.
17. Организация физического воспитания девушек в системе СПО.
18. Баскетбол. Правила и техника игры.
19. Волейбол. Правила и техника игры.
20. Футбол. Правила и техника игры.
21. Настольный теннис. Правила и техника игры.
22. Основные признаки утомления на занятиях физкультуры.

2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является важнейшей формой учебно-познавательного процесса.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины – подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.

Самостоятельная работа студента в процессе освоения дисциплины включает:

-изучение основной и дополнительной литературы по курсу;

-самостоятельное изучение некоторых вопросов (конспектирование);
-работу с электронными учебными ресурсами;
-изучение материалов периодической печати, интернет ресурсов;
-подготовку к тестированию;
-подготовку к практическим занятиям;
-подготовку реферата (доклада) по одной из проблем курса.

На самостоятельную работу студентов отводится 58 часов учебного времени.

№	Наименование раздела, темы, вида СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Легкая атлетика	Андрюхина Т. В. Физическая культура : учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова, Виленский М. Я., общ. ред. - 3-е изд. - Москва : Русское слово, 2017. - 176 с. - (Инновационная школа). - ISBN 978-5-00092-902-5
2	Основы физической подготовки	Андрюхина Т. В. Физическая культура : учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова, Виленский М. Я., общ. ред. - 3-е изд. - Москва : Русское слово, 2017. - 176 с. - (Инновационная школа). - ISBN 978-5-00092-902-5
3	Общая гимнастика	Андрюхина Т. В. Физическая культура : учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова, Виленский М. Я., общ. ред. - 3-е изд. - Москва : Русское слово, 2017. - 176 с. - (Инновационная школа). - ISBN 978-5-00092-902-5
4	Спортивные игры	Андрюхина Т. В. Физическая культура : учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова, Виленский М. Я., общ. ред. - 3-е изд. - Москва : Русское слово, 2017. - 176 с. - (Инновационная школа). - ISBN 978-5-00092-902-5
5	Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	Андрюхина Т. В. Физическая культура : учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова, Виленский М. Я., общ. ред. - 3-е изд. - Москва : Русское слово, 2017. - 176 с. - (Инновационная школа). - ISBN 978-5-00092-902-5

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 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.

Студенты для полноценного освоения учебного курса должны уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности, составлять конспекты; знать методы здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером.

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для улучшения усвоения учебного материала предусматривается использование активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются тематические презентации, интерактивные технологии.

Изучаемые разделы (темы) дисциплины	Технологии, применяемые при проведении лекционных занятий	Технологии, применяемые при проведении практических и лабораторных занятий
Теоретико - практические основы физической культуры	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	-
Легкая атлетика	-	Технология развивающего и проблемного обучения
Основы физической подготовки	-	Технология развивающего и проблемного обучения
Гимнастика	-	Технология развивающего и проблемного обучения
Спортивные игры	-	Технология развивающего и проблемного обучения
Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	-	Технология развивающего и проблемного обучения

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1.Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Баскетбольная и волейбольная площадки; гимнастический зал; шведские стенки; зал единоборств; брусья параллельные; теннисные столы; кольца гимнастические; перекладина гимнастическая; гимнастическое бревно; канат; «козел» гимнастический; «конь» гимнастический; тренажеры; мячи; маты.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

6 беговых дорожек (400м по кругу); легкоатлетическое ядро с секторами для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, метания копья.

Тренажерный зал:

18 тренажерных комплексов, в т.ч. силовая станция Кроссовер, велотренажер, лыжный тренажер, беговая дорожка, гребной тренажер и др.

4.2 Перечень необходимого программного обеспечения

1. 7-zip архиватор; (лицензия на англ. http://www.7-zip.org/license.txt)
2. Adobe Acrobat Reader просмотрщик файлов ; (лицензия - https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME)
3. Adobe Flash Player –графический редактор; (лицензия - https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME)
4. Apache OpenOffice – офисный пакет; (лицензия - http://www.openoffice.org/license.html)
5. FreeCommander - проводник; (лицензия - https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/)
6. Google Chrome — браузер; (лицензия - https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html)
7. LibreOffice – офисный пакет (в свободном доступе);
8. Mozilla Firefox - браузер.(лицензия - https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/).

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

5.1. Основная литература

1. Андрюхина Т. В. Физическая культура : учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова, Виленский М. Я., общ. ред. - 3-е изд. - Москва : Русское слово, 2017. - 176 с. - (Инновационная школа). - ISBN 978-5-00092-902-5

5.2. Дополнительная литература

1. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебное пособие для СПО / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07085-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/11DAE4A1-A7A5-4D98-9569-B3F73590BBC2.

2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 402 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/54F1A5DE-841E-470F-A1F9-1C8BFB12543D.

3. Калинина, И.Н. Ориентация и отбор в спортивных играх (на примере футбола) : учебное пособие / И.Н. Калинина, В.А. Блинов ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики футбола и хоккея, Кафедра медико-биологических основ физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - 75 с. : ил. - Библиогр.: с. 65. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459419 (15.10.2018).

4. Завьялова, Т. П. Теоретические и методические основы организации различных видов деятельности детей. Туризм в детском саду : учебное пособие для СПО / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 228 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05362-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/43EDC52E-8C48-46DF-BDA9-4D3247343029.

– 5.3. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура. – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id=34077976

2. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927

3. Культура физическая и здоровье. URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076323

5. Теория и практика физической культуры. – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id=34113949

6. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822

7. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351

3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы;

мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: http://e.lanbook.com.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB.

4. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: http://znanium.com/.

5. ЭБС «BOOK.ru» [учебные издания – коллекция для СПО] : сайт. – URL: https://www.book.ru/cat/576.

6. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: https://www.monographies.ru/.

7. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» [российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования; большая часть изданий – свободного доступа] : сайт. – URL: http://elibrary.ru.

8. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: http://dlib.eastview.com.

9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: http://cyberleninka.ru.

10. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: http://window.edu.ru.

11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://fcior.edu.ru.

12. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [для преподавания и изучения учебных дисциплин начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://school-collection.edu.ru.

13. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://publication.pravo.gov.ru.

14. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://enc.biblioclub.ru/.

15. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/Abou

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла и её изучение должно обеспечить:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;

Содержание учебной дисциплины направлено на:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Курс физической культуры для обучающихся 1 курса рассчитан на продолжение изучения физической культуры после освоения предмета в классах основной школы. Систематизирующей основой содержания предмета «Физическая культура», является единая содержательная структура образовательной области, которая включает в себя следующие разделы:

1.«Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент);

2.«Способы двигательной деятельности (виды спорта, мониторинг физического развития).

Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Базовые понятия физической культуры», «Физическая культура и ведение здорового образа жизни», «Олимпийское движение» и «Основы валеологии». В материалах этих тем предоставляются сведения о ведении здорового способа жизни, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме

этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдения двигательного режима и правильного питания, даются правила контроля и требования техники безопасности. Знания о физической культуре получаются непосредственно на практических занятиях по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий. Контроль знаний проводиться устно или письменно (написание рефератов.).

Раздел «Способы двигательной деятельности» включает в себя темы обязательные для изучения - «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры» (баскетбол, волейбол и др.), «Мониторинг физического воспитания».

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	Легкая атлетика	Реферат. Вопросы для опроса по теме Лёгкая атлетика Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
2.	Основы физической подготовки	Реферат. Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов. Оценка количественных показателей выполненных упражнений.
3.	Гимнастика	Реферат. Вопросы для опроса по теме Гимнастика Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов и комбинаций.
4.	Спортивные игры	Реферат. Вопросы для опроса по теме Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Практическая работа: Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.
5.	Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	Реферат. Вопросы для опроса по теме Лёгкая атлетика Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.

7.2. Критерии оценки знаний

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

Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:

Оценка «отлично»: ставится студентам, которые правильно выполняют двигательное действие, точно в надлежащем темпе, легко и четко, согласно контрольному нормативу.

Оценка «хорошо»: ставится студентам, которые выполняют двигательное действие правильно, но недостаточно легко и четко наблюдается некоторая скованность, согласно контрольному нормативу.

Оценка «удовлетворительно»: ставится студентам, которые выполняют двигательное действие в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, согласно контрольному нормативу.

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено): ставится студентам, которые выполняют двигательное действие неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать/понимать:** – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	**Формы контроля обучения:** – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.); – выполнение самостоятельных работ проблемного характера; – ведение дневника самонаблюдения; – оценивание подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
Должен уметь: – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы страховки и самостраховки; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	**Методы оценки результатов:** – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка **Легкая атлетика** 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): – бега на короткие, средние, длинные дистанции; – метания гранаты 500г (д), 700г. (ю); – кроссовой подготовки 1000м (д), 2000м (ю) 2.Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики **Спортивные игры** 1. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи) 2. Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм. 3. Оценка выполнения обучающимся функций судьи. 4. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. **Акробатика.** 1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок 2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. **ОФП** Оценка количественных показателей выполненных упражнений. – Челночного бега 3х10м; – Метания набивного мяча 1 кг; – Прыжка в длину с места; – Прыжка со скакалкой за 1 минуту; – Подтягивания (ю); – Виса (д); – Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек);

	– Наклона вперёд из положения стоя (см); **ППФП** Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультминуток, приёмов массажа и самомассажа. ***Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.*** Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов): – На входе – начало учебного года (семестра); – На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.

7.3. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Реферат (доклад). 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 (доклад) оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качестве обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы. Для написания реферата необходимо выбрать тему, согласовать ее с преподавателем, подобрать несколько источников по теме, выполнить анализ источников по решению проблемы, обосновать свою точку зрения на решение проблемы.

Тест. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тест оценивается по уровню физической подготовленности обучающихся.

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Текущий контроль

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

Промежуточный контроль

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутрисеместровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов.

Итоговый контроль

Итоговая оценка качества подготовки выпускников осуществляется в направлении – оценка знаний и умений обучающихся. Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачёта.

7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Задания для дифференцированного зачёта (1 семестр)

1. Подтягивания на высокой перекладине (ю), вис (д)
2. Поднимание туловища из положения, лёжа за 30 сек
3. Наклон вперёд из положения стоя (см)
4. Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)
5. Штрафной бросок в кольцо (10 попыток)
6. Прыжок в длину с места
7. Прыжки со скакалкой (за 1 минуту)

Задания для дифференцированного зачёта (2 семестр)

1. Метание набивного мяча
2. Челночный бег 3х10м
3. Нижние передачи над собой
4. Верхние передачи над собой
5. Нижняя прямая подача
6. Бег на 1000м (д), 2000м (ю)
7. Прыжок в длину с места
8. Прыжки со скакалкой (за 1 минуту)

7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен, зачёта, диф.зачет)

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.
9. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
10. Разновидности ходьбы и бега.
11. Способы расчета.
12. Виды гимнастики.

13. Гимнастическая терминология.
14. Способы образования терминов.
15. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпад, присед, группировка, перекат, кувырок, переворот, прыжок.
16. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
17. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
18. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
19. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
20. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
21. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

7.4.2. Примерные экзаменационные задачи на экзамен/диф. зачет

Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Контрольное упражнение	**Оценка**	**1 курс**	
		девушки	**юноши**
Бег 100м	5 4 3	16,8 17,0 17,8	14,7 14,9 15,4
Бег 1000 м	5 4 3	4,30 4,31-6,30 6,31	-
Бег 2000 м	5 4 3	-	11,25 12,35 13,35
Челночный бег 3х10 м	5 4 3	8,2 8,7-9,3 9,7	7,3 7,6-8,0 8,2
Метание гранаты 500г (д) , 700г (ю)	5 4 3	23 18 16	34 32 27
Метание набивного мяча 1 кг	5 4 3	540 465 400	796 630 500
Прыжок в длину с места	5 4 3	200 199-170 169	230 229-200 199
Прыжки со скакалкой (за 1 мин)	5 4 3	125 110 90	130 120 100
Подтягивания (ю)	5 4 3	-	12 11-6 5
Вис (сек), (д)	5 4 3	18 17-10 9	-
Подъём туловища из положения лёжа (за 30 сек)	5 4 3	20 19-14 13	27 26-17 16
Наклон вперёд из положения стоя (см)	5	18	15

	4 3	17-10 9	14-10 9
Приём мяча сверху (над собой)	5 4 3	15 10 5	15 10 5
Приём мяча снизу (над собой)	5 4 3	15 10 5	15 10 5
Нижняя прямая подача	5 4 3	3 2 1	3 2 1
Верхняя прямая подача	5 4 3	3 2 1	3 2 1
Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)	5 4 3	4 3 2	5 4 3
Штрафной бросок в кольцо	5 4 3	3 2 1	3 2 1

8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. План конспект занятия по гимнастике (2часа)

ТЕМА: Обучение технике выполнения упражнений в упоре на параллельных брусьях.

Задачи: 1. Развитие координации, силы.

2.Вырабатывание организаторских навыков.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, параллельные брусья.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть(25 мин).	Построение	1 мин	Сообщение целей и задач занятия, построение в одну шеренгу
	– Разновидности ходьбы: на носках на пятках на внутренней и на внешней стороне стопы перекатом с пятки на носок	2 мин	 Руки вверх Руки на пояс Руки за спину Руки на пояс
	– Разновидности бега: медленный приставным спиной вперед на носках	7 мин	Дистанция 2 шага Руки согнуты в локтях Руки на пояс Взгляд через плечо Пяткой не касаться пола
	3. упражнения на восстановление дыхания: ходьба	0,5 мин	Руки вверх - вдох Руки вниз - выдох

	4. ОРУ в движении: руки за голову в замок, отведение назад руки вверх в замок, отведение назад руки за голову в замок, повороты вправо, влево руки вперед в замок, наклоны вправо, влево наклоны вперед к шагающей ноге руки вперед – в стороны, махи ногами вперед скрестно	 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 8-10 раз	Осанка Увеличить амплитуду Локти на уровне плеч Повороты в сторону шагающей ноги Рук. коснуться стопы, колено не сгибать Коснуться носком ладони
	5. Ходьба: выпадами двойной выпад глубокий выпад	 3-8 раз 10-12 раз	 Руки в замок на колено Два покачивания - смена Локтем коснуться носочка ноги
	6. Прыжки: на правой ноге на левой ноге на двух	 10 м 10 м 10 м	Выполнение на высокой стопе Ноги вместе
Основная часть(60 мин.)	Размахивание в упоре на предплечьях Подводящие упражнения: 1.упор лежа и упор сзади на предплечьях на полу. 2.То же, но ноги на гимнастической скамейке. 3.Повторить упор на предплечьях на брусьях 4.Из упора на предплечьях размахивание и соскок махом назад внутрь брусьев.	 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	Типичные ошибки: 1.неустойчивое положение в упоре; 2.плечи и предплечья составляют угол меньше 90 градусов 3 .размахавания происходят в тазобедренных суставах
	Равновесие на одной ноге: 1.Равновесие стоя боком у гимнастической стенки 2.Равновесие самостоятельно. Удержание на время	1-3 мин 1-3 мин 4 сер	Типичные ошибки: 1.При наклоне туловища вперед нога опускается; 2.Не полностью выпрямлена опорная нога
	Подвижная игра: Игра «Салки выше ноги от земли»	 10-15 мин	 Не дать догнать
Заключительная часть (5 мин.)	Построение	3 мин.	Отметить лучших, указать ошибки, назначить дежурных, убрать инвентарь.

ЛИСТ

изменений рабочей учебной программы по дисциплине
БД.05 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		
Предложение составителя программы	Перечень рекомендуемой литературы (пункт 5)	Обновление перечня литературы
Другие основания		

Составитель: преподаватель _____ Е.В. Петрина
подпись

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии правовых дисциплин и специальных дисциплин специальности право и организация социального обеспечения
протокол № 10 от 14 июня 2019 г.

Председатель предметной цикловой комиссии дисциплин физическая культура и специальных дисциплин специальности физическая культура _____ Е.В. Петрина
«15» июня 2019 г.

Нач. УМО филиала _____ А.С. Демченко
«15» июня 2019 г.

Заведующая библиотекой филиала _____ М.В. Фуфалько
«15» июня 2019 г.

Начальник информационно-вычислительного центра филиала (программно-информационное обеспечение образовательной программ) _____В.А. Ткаченко
«15» июня 2019 г.