



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

«11» июня 2020 г

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**БД. 03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность 44.02.01 Дошкольное образование

Краснодар 2020

Рабочая программа учебной дисциплины БД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины БД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01. Дошкольное образование (гуманитарный профиль), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. №1351, зарегистрирован в Министерстве юстиции 24.11.2014 г. (рег. № 34898).

Дисциплина	БД.03 Физическая культура
Форма обучения	очная
Учебный год	2020-2021
1,2 семестр	
лекционные занятия	2 ч
практические занятия	115 ч
самостоятельные занятия	50 ч
консультация	8 ч
форма итогового контроля	дифференцированный зачёт

Составитель: преподаватели \_\_\_\_\_ А.П. Корчевская  
подпись

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности Физическая культура, протокол № 10 от 4 июня 2020 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности Физическая культура

\_\_\_\_\_ Е.В. Петрина  
«4» июня 2020 г.

Рецензенты:

Канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани

\_\_\_\_\_ Р.А.Лахин  
подпись, печать

Директор МБОУ СОШ № 3 имени полководца А.В. Суворова г. Славянска-на-Кубани

\_\_\_\_\_ Т. Я. Кириллова  
подпись

ЛИСТ

согласования рабочей программы по учебной дисциплине

БД.03 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования:

44.02.01 Дошкольное образование

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала

\_\_\_\_\_ А.С. Демченко  
«5» июня 2020 г.

Заведующая библиотекой  
филиала

\_\_\_\_\_ М.В. Фуфалько  
«5» июня 2020 г.

Нач. ИВЦ филиала (программно-информационное обеспечение  
образовательной программы)

\_\_\_\_\_ В.А. Ткаченко  
«5» июня 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Область применения учебной программы	5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	5
1.3. Цели и задачи дисциплины – 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	8
2.4. Содержание разделов дисциплины	10
2.4.1. Занятия лекционного типа	10
2.4.2. Занятия семинарского типа	10
2.4.3. Практические занятия (Лабораторные занятия)	11
2.4.4. Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности	13
2.4.5. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов)	14
2.4.6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	15
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	17
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций.....	17
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий (лабораторных работ)	17
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	19
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения	19
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5.1. Основная литература	20
5.2. Дополнительная литература	20
5.3. Периодические издания	22
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	22
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	24
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	25
7.1. Паспорт фонда оценочных средств	25
7.2. Критерии оценки знаний	25
7.3. Оценочные средства для проведения для текущей аттестации	26
7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	27
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации	28
7.4.2. Примерные экзаменационные задачи на экзамен/диф зачет	30
8. Дополнительное обеспечение дисциплины	

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины БД.03 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 44.02.01 Дошкольное образование

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 лично 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:**

Учебная общеобразовательная дисциплина Физическая культура относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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 175 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часа;

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
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	117	48	69
В том числе:			
занятия лекционного типа	2	2	
практические занятия (практикумы)	115	46	69
лабораторные занятия			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	50	20	30
в том числе:			
<i>Курсовая работа</i>	0	0	0
<i>Реферат</i>	20	10	10
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>	12	6	16
<i>Консультации</i>	8	4	4
Вид промежуточной аттестации		Зачет	Диф. зачет
Общая трудоемкость	175	72	103

### 2.2. Структура дисциплины:

Освоение дисциплины предусматривает изучение следующих разделов

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента (час)
		Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	36	2	20	14
Раздел 2. Гимнастика.	40		26	14
Раздел 3. Баскетбол.	51		35	16
Раздел 4. Волейбол.	48		34	14
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>175</b>	<b>2</b>	<b>115</b>	<b>58</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.03 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
Раздел 1. Лёгкая атлетика		34	
Тема 1.1. Обучение техники бега на короткие и средние	Содержание учебного материала	18	
	Лекции	2	
	1   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.	2	



<b>дистанции</b>		Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье		
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	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 с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег.	2	1
	3	Беговые упражнения; Бег с высокого старта, с ускорениями на 100, 200, 400 метров; эстафетный бег; выполнение контрольных нормативов	2	1
	4	Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м,	2	1
	5	Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Подготовка реферата по теме		<b>6</b>		
<b>Тема 1.2. Обучение техники прыжков. Метания.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	Прыжки в длину с места	2	1
	2	Прыжки в длину с разбега	2	1
	3	Метание малого мяча на дальность	2	1
	5	Сдача контрольных нормативов	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Подготовка реферата по теме		<b>6</b>	
<b>Консультации</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>40</b>		
<b>Тема 2.1. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>38</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>26</b>	
	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.	4	1
	2	Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу, лазание по канату с помощью ног.	4	
	2	Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги, боком.	4	1
		Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.	4	
	3	Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	4	1
	4	Акробатические упражнения. Зачётная комбинация.	4	
	5	Комбинация на бревне (девушки). Брусья (юноши). Лазания по канату в три приёма.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Подготовка реферата по теме 2.Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии.		<b>12</b>	
<b>Консультации</b>		<b>2</b>		
<b>2 семестр</b>				
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>51</b>		
<b>Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>45</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>35</b>	
	1	Обучение технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину).	4	1
2	Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций.Правила игры и судейства.	4	1	

	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.	4	1
	4	Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.	4	1
	5	Обучение технической подготовки: техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия).	4	1
	6	Передачи мяча в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.	4	1
	7	Тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите.	4	1
	8	Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	3	1
	9	Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол.	4	1
	10	Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	4	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка реферата по теме 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; 2 шага бросок.		<b>14</b>	
<b>Консультации</b>			<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>			<b>50</b>	
<b>Тема 4.1. Обучение техники игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>48</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>34</b>	
	1	Обучение технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом).	4	1
	2	Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча. Правила игры и судейства.	4	1
	3	Обучение техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Правила игры и судейства.	4	1
	4	Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара. Тренировочная игра.	4	1
	5	Обучение тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	4	1
	6	Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара.	4	1
	7	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	4	1
	8	Выполнение командных действий в игре волейбол. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	4	1
9	Сдача контрольных нормативов	2	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения, передачи мяча снизу сверху, прием, подача, атакующий удар.		<b>14</b>	
<b>Консультации</b>			<b>2</b>	

Уровень освоения: 1 -легкий, 2 - относительно легкий, 3 — сложный.

## 2.4. Содержание разделов дисциплины

### 2.4.1. Занятия лекционного типа

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.

### 2.4.2. Занятия семинарского типа

### 2.4.3. Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических работ	Форма текущего контроля
<i>1 семестр</i>			
1	2	3	4
1.	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b> <b>Обучение техники бега на короткие дистанции.</b> <b>Обучение техники бега на средние дистанции</b>	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 в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100 м Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег. Беговые упражнения; Бег с высокого старта, с ускорениями на 100, 200, 400 метров; эстафетный бег; выполнение контрольных нормативов Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м. Прыжки в длину с места. Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 м, на 1000 м. Прыжки в длину с места Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 м. Прыжки в длину с разбега Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов. Метание малого мяча на дальность. Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов.	ПР, Р, контрольные нормативы
2.	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b> <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. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу, лазание по канату с помощью ног. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на	ПР, Р, контрольные нормативы

		<p>перекладине- подтягивание, подъем переворотом.</p> <p>Выполнение упражнений на брусках – 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>	
<b>2 семестр</b>			
3.	<p><b>Раздел 3. Спортивные игры</b> <b>Баскетбол.</b> <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, контрольные нормативы</p>
4.	<p><b>Раздел 4. Спортивные игры</b> <b>Волейбол.</b> <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>Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара. Тренировочная игра.</p> <p>Обучение тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).</p> <p>Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара.</p>	<p>ПР, Р, контрольные нормативы</p>

	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	

#### 2.4.4. Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности

##### 1 курс Девушки

№	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
	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 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. (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.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	8	5	3	2	1

#### **2.4.5. Содержание самостоятельной работы (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

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.

**На самостоятельную работу студентов отводится 50 часов учебного времени (в т.ч. консультации 8 ч.)**

№	Наименование раздела, темы, вида СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины для выполнения самостоятельной работы
1	2	3
1.	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>	Андрюхина Т. В. Физическая культура : учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова, Виленский М. Я., общ. ред. - Москва : Русское слово, 2019. - 176 с. - (Инновационная школа). - ISBN 978-5-00092-902-5. Андрюхина Т. В. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под редакцией М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : Русское слово, 2020. - 199 с. : ил. - (ФГОС. Инновационная школа). - Библиогр.: с. 196-197. - ISBN 978-5-533-01643-8.
2.	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>	Андрюхина Т. В. Физическая культура : учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова, Виленский М. Я., общ. ред. - Москва : Русское слово, 2019. - 176 с. - (Инновационная школа). - ISBN 978-5-00092-902-5. Андрюхина Т. В. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под редакцией М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : Русское слово, 2020. - 199 с. : ил. - (ФГОС. Инновационная школа). - Библиогр.: с. 196-197. - ISBN 978-5-533-01643-8.
3.	<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>	Андрюхина Т. В. Физическая культура : учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова, Виленский М. Я., общ. ред. - Москва : Русское слово, 2019. - 176 с. - (Инновационная школа). - ISBN 978-5-00092-902-5. Андрюхина Т. В. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под редакцией М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : Русское слово, 2020. - 199 с. : ил. - (ФГОС. Инновационная школа). - Библиогр.: с. 196-197. - ISBN 978-5-533-01643-8.
4.	<b>Раздел 4. Волейбол.</b>	Андрюхина Т. В. Физическая культура : учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова, Виленский М. Я., общ. ред. - Москва : Русское слово, 2019. - 176 с. - (Инновационная школа). - ISBN 978-5-00092-902-5.

		Андрюхина Т. В. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под редакцией М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : Русское слово, 2020. - 199 с. : ил. - (ФГОС. Инновационная школа). - Библиогр.: с. 196-197. - ISBN 978-5-533-01643-8.
--	--	--

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 компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки «Физическая культура», для реализации компетентного 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 практически как раздельно части, так и полностью занятия по физической культуре.

На протяжении всего периода обучения в физическом воспитании студентов используются следующие формы учебных и внеучебных 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).

#### 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Тема 1.1. Обучение техники бега на короткие и средние дистанции	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
		Итого по курсу	2

		в том числе интерактивное обучение*	1*
--	--	-------------------------------------	----

### 3.2. 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. Сдача контрольных нормативов.	22
2	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>	Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов. Сдача зачётных комбинаций на гимнастических снарядах.	24*
3	<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>	Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.	35*
4	<b>Раздел 4. Волейбол.</b>	Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.	34
		Итого по курсу	59

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале «Буревестник» ул. Троицкая 232:

Баскетбольная и волейбольная площадки – 2; гимнастический зал; шведские стенки – 3; зал единоборств — 1; брусья параллельные –3; теннисные столы – 3; кольца гимнастические – 1 комплект; перекладина гимнастическая – 1; гимнастическое бревно – 3; канат – 2; «козел» гимнастический – 1; «конь» гимнастический – 2; тренажеры — 6; мячи — 48; маты — 22.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий ул.Набережная 6:

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

### 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. Apache OpenOffice; (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. Google Chrome;(лицензия - [https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html))
7. LibreOffice (в свободном доступе);
8. MozillaFirefox.(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. - Москва : Русское слово, 2019. - 176 с. - (Инновационная школа). - ISBN 978-5-00092-902-5.
2. Андрюхина Т. В. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под редакцией М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : Русское слово, 2020. - 199 с. : ил. - (ФГОС. Инновационная школа). - Библиогр.: с. 196-197. - ISBN 978-5-533-01643-8.

### 5.2. Дополнительная литература

1. Мухина, М.П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста / М.П. Мухина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 168 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483416> – Библиогр. в кн. – Текст электронный.
2. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 232 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07632-5. – URL: [www.biblio-online.ru/book/74B0FCD0-662A-4677-AABA-1EC31DFE8C63](http://www.biblio-online.ru/book/74B0FCD0-662A-4677-AABA-1EC31DFE8C63).
3. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 244 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6. – URL: [www.biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC](http://www.biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC).
4. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 461 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. – URL: [www.biblio-online.ru/book/140034B2-FC8A-4B12-A717-8E93D830E10F](http://www.biblio-online.ru/book/140034B2-FC8A-4B12-A717-8E93D830E10F).
5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. – URL: [www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA](http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA).
6. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и

доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06290-8. — URL: [www.biblio-online.ru/book/11B67685-5199-4786-BF59-196840CA46DB](http://www.biblio-online.ru/book/11B67685-5199-4786-BF59-196840CA46DB).

7. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL: [www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7](http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7).

8. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — URL: [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22).

9. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 141 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-00472-4. — URL: [www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6](http://www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6).

10. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 461 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — URL: [www.biblio-online.ru/book/FC84B8CA-A2DE-4B68-83FF-963AD1B8AFF9](http://www.biblio-online.ru/book/FC84B8CA-A2DE-4B68-83FF-963AD1B8AFF9).

11. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — URL: [www.biblio-online.ru/book/5582C698-90DB-4B44-9C96-C83D8ECB4228](http://www.biblio-online.ru/book/5582C698-90DB-4B44-9C96-C83D8ECB4228).

12. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — URL: [www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606](http://www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606).

13. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL: [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E).

14. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL: [www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9).

### 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](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name)
4. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34113949>
5. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>
6. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>
7. Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name).
8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>;  
[https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name).
9. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>
10. Экстремальная деятельность человека. – URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>

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

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, 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](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/About>.

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

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 (письменные задания, 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.



## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b> Основы техники бега 100 м (сек) Основы техники бега 400 м (м.сек) Основы техники бега 1500 м Основы техники прыжков в длину с места (см) Основы техники прыжков в длину с разбега, см	Реферат, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
2.	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b> Основы техники подтягивания Основы техники сгибания и разгибания рук из упора лежа Основы техники приседания на одной ноге, опора о стену, раз Основы техники в висе поднимание ног до касания перекладины, раз	Реферат, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
3.	<b>Раздел 3. Баскетбол.</b> Основы техники баскетбола. Броски в кольцо с 3-х очковой зоны Штрафные броски в кольцо	Реферат, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
4.	<b>Раздел 4. Волейбол.</b> Основы техники волейбола. Техника передач мяча Техника подач	Реферат, практическая (лабораторная) 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.

#### **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 3x10м.;
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.

### **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.

### **7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации**

Текущий контроль может проводиться в форме:

- практическая (лабораторная) 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 (лаборатор	О роли физической культуры в	использовать физкультурно-оздоровительную	Легкая атлетика - Показать владение техникой и	организовывать собственную деятельность,	Темы контрольных нормативов

ные) работы	общекультурно м, профессиональн ом и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	ю деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональн ых целей.	выполнить контрольные нормативы по видам программы по легкой атлетике. Гимнастика - показать владение техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах, выполнения акробатических элементов, выполнение контрольных упражнения и требований. Баскетбол- показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры. Волейбол показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры.	определять методы решения профессиональн ых задач, оценивать их эффективность и качество; определять цели и задачи, планировать учебные занятия; проводить учебные занятия по физической культуре	прилагаются
----------------	--	---	---	--	-------------

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

Форма аттестаци и	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
1 семестр диф. зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональн ом и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; Работать в коллективе и команде,	использовать физкультурно- оздоровительну ю деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональн ых целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно- оздоровительных и спортивно- массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствовани	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются

	взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.		ю;		
2 семестр диф. зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; 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

#### 7.4.1. 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, выпал, 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.

#### **7.4.2. Примерные экзаменационные задачи на экзамен/диф зачет**

не предусмотрены

## 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

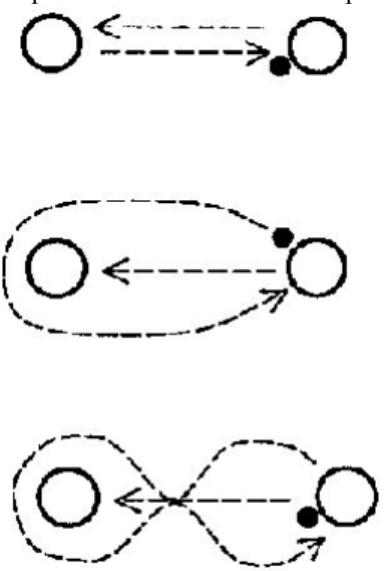
Раздел: Лёгкая атлетика

### 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 (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: 1) наклоны и повороты головы; 2) круговые вращения согнутыми руками вперед, назад; 3) наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад; 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: 1) с высоким подниманием бедра 4 x 20 м; 2) с захлестыванием голени 4 x 20 м; 3) с прыжками с ноги на ногу; 4) семенящий бег 4 x 20 м; 5) скрестным шагом 4 X 20 м; 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: 1) исходное положение (и. п.): основная стойка. Задание. Прыжки с места в длину. Следить за полным выпрямлением ног в толчке; 2) то же, но с одного шага разбега, махом правой (левой) ноги с приземлением на обе ноги; 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. 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. Команды состоят из двух мальчиков и двух девочек. Бег выполняется побеговым дорожкам</p>
III	<b>Заключительная</b>	10 мин	
	2. Метание мяча в вертикальную цель	7 мин	<p>Соревнуются те же команды. Попадание в цель -1 очко, промах - 0 очков. Нужно набрать десять очков</p>
	3. Построение, подведение итогов	3 мин	Домашнее задание

ЛИСТ

изменений рабочей учебной программы по дисциплине  
БД.03 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: преподаватели \_\_\_\_\_ А.П. Корчевская  
подпись

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности Физическая культура протокол № 10 от «4» июня 2020 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности Физическая культура

\_\_\_\_\_ Е.В. Петрина  
«4» июня 2020 г.

Начальник УМО филиала

\_\_\_\_\_ А.С. Демченко  
«4» июня 2020 г.

Заведующая библиотекой филиала

\_\_\_\_\_ М.В. Фуфалько  
«4» июня 2020 г.

Начальник ИВЦ (программно-информационное обеспечение образовательной программы)

\_\_\_\_\_ В.А. Ткаченко  
«4» июня 2020 г.