



1920

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

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по работе с филиалами  
А.А. Евдокимов  
\_\_\_\_\_ 2021 г.



**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

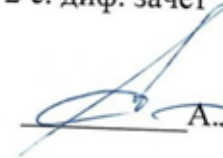
специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 N 1547, зарегистрирован в Министерстве юстиции 26.12.2016 N 44936.


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

Дисциплина ОУД.06 Физическая культура  
Форма обучения очная

1 курс 1,2 семестр  
лекции 4 час.  
практические занятия 113 час.  
форма промежуточной аттестации 1 с. зачет, 2 с. диф. зачет

Составитель: преподаватель  А.Е. Дерябина

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии математических и естественно - научных дисциплин

Председатель предметной (цикловой) комиссии математических и естественно - научных дисциплин  Л.В. Жук

Рецензент (-ы):

Руководитель физического воспитания  
Геленджикского филиала  
Краснодарского торгово-экономического колледжа  
Преподаватель высшей категории


  
Подпись, печать Колесников Ю.А.


Зам. директора по УР  
филиала ФГБОУ ВО  
«КубГУ» в г. Геленджике

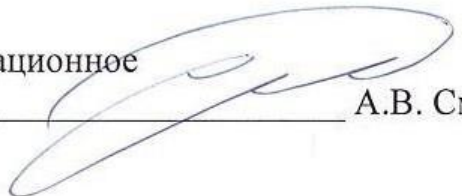
  
подпись, печать Т.А. Резуненко

ЛИСТ  
согласования рабочей программы по учебной дисциплине  
Физическая культура  
Специальность среднего профессионального образования:  
09.02.07 Информационные системы и программирование

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР филиала  Т.А. Резуненко

Заведующая сектором библиотеки филиала  Л.Г. Соколова

Инженер-электроник (программно-информационное  
обеспечение образовательной программы)  А.В. Сметанин

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
Область применения учебной программы.....	6
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.....	6
Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.....	6
Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.....	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	9
2.2. Структура дисциплины: .....	9
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	10
2.4. Содержание разделов учебной дисциплины.....	16
2.4.1. Занятия лекционного типа.....	16
2.4.2. Занятия семинарского типа.....	16
2.4.3. Практические занятия.....	17
2.4.4. Содержание самостоятельной работы .....	20
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	20
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	21
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	21
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения.....	21
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
5.1. Основная литература.....	22
5.2. Дополнительная литература.....	22
5.3. Периодические издания.....	23
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	23
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 текущей аттестации.....	27
7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	28
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации.....	29
7.4.2. Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности .....	29
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	30

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины 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 09.02.07 Информационные системы и программирование. 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.

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общих учебных дисциплин основной профессиональной образовательной программы.

### **Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Формирование компетенций по ним не предусмотрено.

### **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися 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 117 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	117	51	66
В том числе:			
занятия лекционного типа	4	4	-
практические занятия (практикумы)	113	47	66
лабораторные занятия			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>			
в том числе:			
<i>Курсовая работа</i>			
<i>Реферат</i>			
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>			
Вид промежуточной аттестации		Диф. зачет	Диф. зачет
<b>Общая трудоемкость</b>	117	51	66

### Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>Раздел 1</b> <b>Теоретически - практические основы физической культуры</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	4	4	-	-
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>-</b>
Тема 2.1 Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий	6	-	6	-
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	4	-	4	-
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	6	-	6	-
Тема 2.4. Эстафетный бег	4	-	4	-
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	6	-	6	-
<b>Раздел 3.</b> <b>Основы физической подготовки</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>-</b>
Тема 3.1. Основы регуляции величин физических нагрузок	4	-	4	-
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	6	-	6	-
Тема 3.3. Развитие силы	6	-	6	-



Тема 3.4. Развитие выносливости	4	-	4	-
2семестр				
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>23</b>	<b>-</b>	<b>23</b>	<b>-</b>
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки. Развитие гибкости.	4	-	4	-
Тема 4.2. Строевые упражнения	4	-	4	-
Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики	4	-	4	-
Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	6	-	6	-
Тема 4.5 Опорный прыжок через козла, акробатика. Развитие ловкости.	5	-	5	-
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>-</b>
Тема 5.1. Волейбол	10	-	10	-
Тема 5.2. Баскетбол	10	-	10	-
Тема 5.3 Футбол	10	-	10	-
<b>Раздел 6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>-</b>
Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега	8	-	8	-
Тема 6.2. Метания гранаты	6	-	6	-
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>117</b>	<b>4</b>	<b>113</b>	<b>-</b>

### Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименовани	Содержание учебного материала, лабораторные работы и	Объем	Уров
-------------	--	-------	------

е разделов и тем	практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	часов	ень освоения	
1	2	3	4	
<b>Раздел.1 Теоретические основы физической культуры</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лекции</b>	<b>4</b>		
	Инструктаж по безопасности дорожного движения. 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	<b>4</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>		
<b>Тема 2.1 Развитие общей выносливости Бег с преодолением простейших препятствий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практическое занятие</b>	<b>6</b>		
	<b>Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.</b> 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.	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>		
	<b>1</b>	<b>Низкий старт и стартовый разгон.</b> Отработка низкого старта, стартовый разгон на бегание на финиш. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Спортивная игра.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>2</b>	<b>Совершенствование стартового разгона и финиширования.</b> 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.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>		
	<b>1</b>	<b>Бег по прямой с различной скоростью.</b> 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 3х 10 м на зачетный результат. Спортивная игра.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>2</b>	<b>Бег на короткие и длинные дистанции.</b> Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростных качеств. Разминка легкоатлета. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.4. Эстафетный</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>		

бег	1	<b>Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху».</b> 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	2
	2	<b>Правила судейства соревнований в эстафетном беге.</b> 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	2
	3	<b>Контрольное занятие: эстафетный бег.</b> Разминка легкоатлета (общая физическая подготовка). Выполнение эстафетного бега с соблюдением техники приема и передачи эстафетной палочки, коридора передачи эстафетной палочки. Спортивная игра.	2	2
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1	Ознакомление с техникой и тактикой бега на средние дистанции. Развитие выносливости. Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.	4	2
	2	Сдача контрольных нормативов. Равномерный медленный бег на 1000м (д), 2000м (ю).	2	2
<b>Раздел 3. Основы физической подготовки</b>			<b>20</b>	
Тема 3.1. Основы регуляции величин физических нагрузок	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практическое занятие</b>		4	
	1	Регулирование нагрузки по объему и интенсивности. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств.	2	2
	2	Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девушки).	2	2
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практическое занятие</b>		6	
	1	Бег с ускорениями. Прыжки через скакалку толчком двух ног.	4	2
	2	Бег на 60м Бег на 100м	2	2
Тема 3.3. Развитие силы	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практическое занятие</b>		6	
	1	<b>Совершенствование силовых качеств.</b> 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).	4	2
	2	Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девушки).	2	
Тема 3.4. Развитие выносливости	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практическое занятие</b>		4	
	1	<b>Развитие выносливости.</b> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка.	4	2
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>23</b>	
Тема 4.1. Техника	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практическое занятие</b>		4	

безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки	1	<b>Освоение техники безопасности общеразвивающих упражнений на занятиях гимнастикой.</b> Основные способы страховки и самостраховки. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. 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.	4	2
	<b>Тема 4.2. Строевые упражнения</b>			
		<b>Содержание учебного материала</b>		
		<b>Практическое занятие</b>	4	
	1	<b>«Строевые упражнения»</b> 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.	4	2
<b>Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практическое занятие</b>		4	
	1	<b>Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики.</b> 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).	4	2
<b>Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1	<b>Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки).</b> 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.	4	2
2	<b>Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки)</b> Выполнение контрольных упражнений: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекс упражнений на равновесие (девушки) в целом.	2	2	
<b>Тема 4.5 Опорный прыжок через козла, коня, акробатика (стойка на голове, кувырки)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		5	
	1.	Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги. Обучение группировке, перекатам в группировке.	2	2
	2.	<b>Акробатическая подготовка.</b> Кувырок вперед, назад в сторону, вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры или с помощью партнера; стойки на голове, на плечах.	2	2

	3.	<b>Контрольное занятие:</b> Выполнение контрольных упражнений: опорный прыжок через козла ноги врозь; комбинация акробатических упражнений.	1	2
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			<b>30</b>	
<b>Тема 5.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	<b>Правила судейства соревнований в волейболе.</b> Спортивные игры как способ физического развития. Требование техники безопасности при игре в волейбол. Повторение правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил.	2	2
	2	<b>Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.</b> 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.	2	2
	3	<b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b> 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.	2	2
	4	<b>Двусторонняя игра</b> Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.	2	1
5	<b>Контрольное занятие:</b> Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра	2	2	
<b>Тема 5.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	<b>Правила судейства соревнований в баскетболе.</b> Требование техники безопасности при игре в баскетбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра.	2	2
	2	<b>Передача мяча разными способами.</b> 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.	2	2
	3	<b>Совершенствование бросков мяча в кольцо.</b> Техника выполнения броска мяча в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	2
	4	<b>Совершенствование бросков мяча в кольцо.</b> Бросок мяча в кольцо после ведения Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	2
5	<b>Контрольное занятие:</b> Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	2	
<b>Тема 5.3 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
1	<b>Техника безопасности на уроке футбола.</b> Требование техники безопасности при игре в футбол. Упрощенные правила игры. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра.	2		

	2	<b>Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча</b> Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча. Выполнение ложных движений (финтов). Судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.	2	1,2
	3	<b>Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.</b> Совершенствование тактических действий игры в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	2
	4	<b>Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.</b> Круговая тренировка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.	2	2
	5	<b>Контрольное занятие:</b> Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.	2	1,2
<b>Раздел 6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	<b>Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега.</b> 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 (захлест 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
	2	<b>Прыжки в длину с разбега способом «согнуть ноги».</b> Разминка легкоатлета. Повторение и выполнение подводящих упражнений для прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнуть ноги». Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнуть ноги» в полной координации. Спортивная игра.	4	2
3	<b>Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнуть ноги».</b> Разминка легкоатлета (подводящие упражнения для прыжков в длину с разбег). Выполнение прыжка в длину способом «согнуть ноги» в полной координации на зачетный результат. Спортивная игра.	2	1,2	
<b>Тема 6.2. Метания гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1	<b>Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность.</b> 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	<b>Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность.</b> 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.	2	2
3	<b>Контрольное занятие:</b> Выполнение подводящих упражнений для метания гранаты. Метание гранаты на дальность 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) в соответствии с контрольными нормативами.	2	2	
<b>Всего:</b>			<b>117</b>	

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).

### Содержание разделов учебной дисциплины

#### Занятия лекционного типа

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>1 семестр</i>			
1	<b>Теоретические основы физической культуры</b>	<p>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.</p> <p>Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками.</p> <p>Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований.</p> <p>Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек.</p>	Т

#### Занятия семинарского типа

- не предусмотрены

#### Практические занятия

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>1 семестр</i>			
2	<b>Легкая атлетика</b>	<p><b>Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий.</b> Бег с преодолением простейших препятствий.</p> <p>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.</p> <p><b>Низкий старт и стартовый разгон.</b> Отработка низкого старта, стартовый разгон, на бегание на финиш. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Подвижная игра</p> <p><b>Бег на короткие и длинные дистанции.</b> 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. Подвижная игра. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).</p> <p><b>Эстафетный бег.</b> 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). Правила судейства соревнований в эстафетном беге.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b> Ознакомление с техникой и тактикой бега на средние дистанции. Развитие выносливости. Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м. Сдача контрольных нормативов. Равномерный медленный бег на 1000м (д), 2000м (ю).</p>	КН
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	<p><b>Основы регулировки величин физических нагрузок.</b></p> <p><b>Развитие быстроты.</b> 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</p> <p><b>Развитие силы.</b> 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).</p>	КН, Р
4	<b>Гимнастика</b>	<p><b>Развитие выносливости.</b> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка.</p> <p><b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки.</b></p> <p><b>Строевые упражнения.</b> 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. <b>Совершенствование комплексов вводной и гигиенической</b></p>	ЭО



		<p><b>гимнастики.</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики, проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха. производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).</p> <p><b>Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки).</b></p> <p>Гимнастическая терминология. Комплекс общеразвивающих и подводящих упражнений для занятий на параллельных брусьях (юноши) и для упражнений на равновесие (девушки). Разучивание гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом, выполнение с применением страховки и самостраховки.</p> <p><b>Опорный прыжок.</b> Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги.</p> <p><b>Акробатика.</b> Обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад в сторону, вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках, на руках у опоры или с помощью партнера; стойки с опорой на голову и руки.</p>	
5	Спортивные игры	<p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p><b>Правила судейства соревнований в волейболе.</b></p> <p>Спортивные игры как способ физического развития. Требование техники безопасности при игре в волейбол. Повторение упрощенных правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил.</p> <p><b>Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.</b> 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.</p> <p><b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Двусторонняя игра.</b></p> <p>Ознакомление с тактикой двусторонней игры.</p> <p><b>Контрольное занятие: волейбол.</b></p> <p>Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра.</p> <p><b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <p><b>Правила судейства соревнований в баскетболе.</b></p> <p>Требование техники безопасности в баскетболе. Упрощенные правила игры в баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра.</p> <p><b>Передача мяча разными способами.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Броски мяча в кольцо.</b></p> <p>Техника выполнения броска мяча в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>Совершенствование бросков мяча в кольцо.</b></p>	<p>КН. ЭО</p> <p>КН, ЭО</p>

6	Легкая атлетика: прыжки, метание	<p>Бросок мяча в кольцо после ведения Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>Контрольное занятие: баскетбол.</b></p> <p>Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>ФУТБОЛ</b></p> <p><b>Техника безопасности на уроке футбола.</b></p> <p>Требование техники безопасности при игре в футбол. Упрощенные правила игры. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра.</p> <p><b>Совершенствование технической подготовки: техника ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Отработка техники ложных движений (финтов).</b></p> <p>Круговая тренировка с мячом. Выполнение ложных движений (финтов). Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p><b>Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.</b></p> <p>Совершенствование тактических действий игры в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.</b></p> <p>Круговая тренировка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p><b>Контрольное занятие: футбол.</b></p> <p>Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.</p> <p><b>Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега.</b></p> <p>Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Повторение правил соревнований по прыжкам в длину с разбега. Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Комплекс специальных беговых упражнений (захлест голени назад, бег приставными шагами, выпрыгивания, многоскоки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места.</p> <p><b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</b></p> <p>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.</p> <p><b>Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</b></p> <p>Разминка легкоатлета (подводящие упражнения для прыжков в длину с разбег). Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» в полной координации на зачетный результат.</p> <p><b>Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность.</b></p> <p>Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты на дальность (махи руками; метание теннисного мяча на дальность).</p>	<p>КН, ЭО</p> <p>КН, ЭО</p>
---	-------------------------------------	--	--------------------------------

		<p>Совершенствование техники метания гранаты на дальность.</p> <p><b>Контрольное занятие: метание гранаты.</b></p> <p>Разминка легкоатлета. Выполнение подводящих упражнений для метания гранаты. Метание гранаты на дальность 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) в соответствии с контрольными нормативами.</p>	
--	--	--	--

ЭО – экспертная оценка

Т – тестирование

КН – контрольные нормативы

### **Содержание самостоятельной работы**

Не предусмотрена

## **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 активного, развивающего и проблемного обучения
Общая физическая подготовка	-	Технология дифференцированного, развивающего и проблемного обучения
Гимнастика	-	Технология развивающего и проблемного обучения
Спортивные игры	-	Технология развивающего и проблемного обучения, игровое обучение
Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	-	Технология развивающего и проблемного обучения

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

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

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов практических занятий по темам, указанным в рабочей программе дисциплины. Все помещения, места для занятий физической культурой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с ФГОС, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Материально-техническое обеспечение осуществляется с учетом и на основании Договора о сетевой форме реализации образовательных программ от 31.08.2015 года № 12 в части использования материально-технических ресурсов МАОУ СОШ №6 имени Евдокии Бершанской МО город-курорт Геленджик.

Спортивный комплекс:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, в том числе площадки:

для игры в футбол;

для игры в бадминтон;

для прыжков в длину;

для прыжков в высоту;

круговая беговая дорожка на 250 м.;

для игры в баскетбол и волейбол;

для занятий физической культурой и гимнастикой;

для бега на сто метров;

элементы полосы препятствий, расположенные в пределах площадки для начальной военной подготовки.

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

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

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

#### **Основная литература**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. Кузнецов, В.С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL:<https://book.ru/book/932248> — Текст : электронный.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

### Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492972>

3. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 236 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> . — Библиогр.: с. 218-221. — ISBN 978-5-4499-0197-2. — DOI 10.23681/571983. — Текст : электронный.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL:<https://book.ru/book/939387>. — Текст : электронный.

5. Кузнецов, В.С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07960-7. — URL:<https://book.ru/book/938839> — Текст : электронный.

6. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494246>

7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492671>

8. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>

9. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. - 221 с. : ил., табл. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр. в конце разделов. - ISBN 978-5-222-32352-6 : 215 р. 25 к. - Текст : непосредственный. 8

10. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495252>

11. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495253>

12. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495386>

13. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496335>

### Периодические издания

1. Культура физическая и здоровье.-URL:

[http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2337](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337)

2. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774>

3. Теория и практика физической культуры. - URL:

<https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>

4. Физическая культура, спорт - наука и практика.- URL:

[https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name)

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

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт. – URL: <http://biblioclub.ru>

2. ЭБС Издательства «Лань»: сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>

3. ЭБС «Юрайт»: сайт. – URL: <https://urait.ru/>

4. ЭБС «BOOK.ru»: сайт. – URL: <https://www.book.ru>

5. ЭБС «ZNANIUM.COM»: сайт. – URL: <https://www.znanium.com>
6. Базы данных компании «Ист Вью»: сайт . – URL: <http://dlib.eastview.com>
7. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru»: сайт. – URL: <http://elibrary.ru/>
8. Электронная библиотека "Издательского дома "Гребенников". - URL: <http://www.grebennikon.ru/>
9. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия). - URL: <http://uisrussia.msu.ru/>
10. "Лекториум ТВ" - видеолекции ведущих лекторов России. - URL: <http://www.lektorium.tv/>
11. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций КубГУ. - URL: <http://docspace.kubsu.ru/>

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

Курс физической культуры для обучающихся 1 курса рассчитан на продолжение изучения физической культуры после освоения предмета в основной школе. 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 получают непосредственно на практических занятиях по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий. Контроль знаний проводится 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».

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную,



специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Все виды аудиторных занятий сочетают образовательную, воспитательную, практическую и методическую функции.

*Вводная лекция* – лекционное занятие, предназначенное для создания общего впечатления о дисциплине, где до сведения обучающихся доводятся основные вопросы дисциплины, показывают её роль и место в соответствующей области знаний, определяется значение дисциплины для формирования общих и профессиональных компетенций.

*Коллективный тренинг по физической культуре* - коллективное занятие в спортивном зале по программе дисциплины и модульному рабочему плану.

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

*Учебно-тренировочные занятия* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	Легкая атлетика	Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
2.	Общая физическая подготовка	Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
3.	Гимнастика	Экспертная оценка.
4.	Спортивные игры	Практическая работа: Нормативы по технике игры. Экспертная оценка.
5.	Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов. Экспертная оценка.

### Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, 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 привлеченных источников, глубине анализа проблемы, качестве обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

**Тест** Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тест оценивается по количеству правильных ответов (не менее 50%).

**Контрольные нормативы** являются основным инструментом определения качества физической подготовленности обучающихся.

**Экспертная оценка** умений обучающихся используется при выполнении фрагментов учебно-тренировочных занятий, тестовых заданий и учебных нормативов

на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете. Эксперт (преподаватель) выступает в роли своеобразного измерительного прибора со всеми своими индивидуальными особенностями и характеристиками.

### Критерии оценки при выполнении контрольных нормативов

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

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

**Оценка «удовлетворительно»:** ставится обучающимся, 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 обучающимся, которые выполняют двигательное действие неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.);</li> <li>– выполнение самостоятельных работ проблемного характера;</li> <li>– ведение дневника самонаблюдения;</li> <li>– <u>оценивание</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</li> </ul>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;</li> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>– выполнять приемы страховки и самостраховки;</li> <li>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка</li> </ol> <p><b>Легкая атлетика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>2. метания гранаты 500г (д), 700г. (ю);</li> <li>3. кроссовой подготовки 1000м (д), 2000м (ю)</li> </ol> </li> <li>2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики</li> </ol> <p><b>Спортивные игры</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи)</li> <li>2. Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм.</li> </ol>

<p>– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</p>	<p>3. Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>4. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p><b>Акробатика.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок</li> <li>2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</li> </ol> <p><b>ОФП</b></p> <p>Оценка количественных показателей выполненных упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Челночного бега 3x10м;</li> <li>3. Метания набивного мяча 1 кг;</li> <li>4. Прыжка в длину с места;</li> <li>5. Прыжка со скакалкой за 1 минуту;</li> <li>6. Подтягивания (ю);</li> <li>7. Виса (д);</li> <li>8. Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек);</li> <li>9. Наклона вперёд из положения стоя (см);</li> </ol> <p><b>ППФП</b></p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультминуток, приёмов массажа и самомассажа.</p> <p><i>Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p>Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На входе – начало учебного года (семестра);</li> <li>2. На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.</li> </ol>
---	---

## Оценочные средства для проведения текущей аттестации

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

- 1 текущий контроль;
- 2 промежуточный 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;
- 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 на учебных занятиях являются тестирование по теоретическому материалу, опрос, контрольные нормативы.

## **Промежуточный контроль**

### **1и 2 семестр дифференцированный зачет**

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

### **Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

#### **Задания для дифференцированного зачёта (1 семестр)**

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

#### **Задания для дифференцированного зачёта (2 семестр)**

- Метание набивного мяча
- Челночный бег 3x10м
- Нижние передачи над собой
- Верхние передачи над собой
- Нижняя прямая подача
- Бег на 1000м (д), 2000м (ю)
- Прыжок в длину с места
- Прыжки со скакалкой (за 1 минуту)

### **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. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
9. Разновидности ходьбы и бега.
10. Способы расчета.
11. Виды гимнастики.
12. Гимнастическая терминология.
13. Способы образования терминов.
14. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, пережат, кувырок, переворот, прыжок.
15. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
16. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.

17. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
18. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
19. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
20. Виды страховки и помощи.

### **Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности**

Контрольное упражнение	Оценка	1 курс	
		девушки	юноши
Бег 100м	5	16,8	14,7
	4	17,0	14,9
	3	17,8	15,4
Бег 1000 м	5	4,30	-
	4	4,31-6,30	
	3	6,31	
Бег 2000 м	5	-	11,25
	4		12,35
	3		13,35
Челночный бег 3x10 м	5	8,2	7,3
	4	8,7-9,3	7,6-8,0
	3	9,7	8,2
Метание гранаты 500г (д) , 700г (ю)	5	23	34
	4	18	32
	3	16	27
Метание набивного мяча 1 кг	5	540	796
	4	465	630
	3	400	500
Прыжок в длину с места	5	200	230
	4	199-170	229-200
	3	169	199
Прыжки со скакалкой (за 1 мин)	5	125	130
	4	110	120
	3	90	100
Подтягивания (ю)	5	-	12
	4		11-6
	3		5
Вис (сек), (д)	5	18	-
	4	17-10	
	3	9	
Подъём туловища из положения лёжа (за 30 сек)	5	20	27
	4	19-14	26-17
	3	13	16
Наклон вперёд из положения стоя (см)	5	18	15
	4	17-10	14-10
	3	9	9
Приём мяча сверху (над собой)	5	15	15
	4	10	10
	3	5	5
Приём мяча снизу (над собой)	5	15	15
	4	10	10
	3	5	5
Нижняя прямая подача	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1
Верхняя прямая подача	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1
Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)	5	4	5

	4 3	3 2	4 3
Штрафной бросок в кольцо	5 4 3	3 2 1	3 2 1

## 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### План конспект занятия по гимнастике (2часа)

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

**Задачи:** 1. Развитие координации, силы.

2. Выработка 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 Пяточкой 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.размахивания 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 Физическая культура

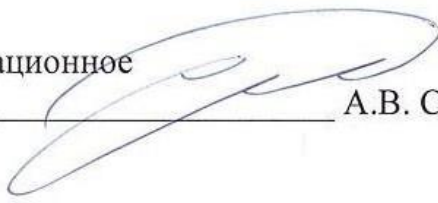
Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины

Основания внесения дополнений и изменений	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Содержание вносимых дополнений, изменений
Предложение работодателя		
Предложение составителя программы		
Приобретение, издание литературы, обновление перечня и содержания ЭБС, баз данных	Разделы №2.4.5 и №5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы	Обновление перечня литературы

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии математических и естественнонаучных дисциплин протокол № 10 от «25» мая 2022 г.

Заместитель директора по УР филиала \_\_\_\_\_  Т.А. Резуненко

Заведующая сектором библиотеки филиала \_\_\_\_\_  Л.Г. Соколова

Инженер-электроник (программно-информационное обеспечение образовательной программы) \_\_\_\_\_  А.В. Сметанин



1920

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами

 А.А. Евдокимов

05

2022 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОУД.06 АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

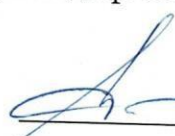
специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Адаптированная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 N 1547, зарегистрирован в Министерстве юстиции 26.12.2016 N 44936; методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России 20 апреля 2015г.

Рабочая программа реализуется с использованием ресурсов школы МАОУ СОШ № 6 имени Евдокии Бершанской МО город-курорт Геленджик в части освоения дисциплины «Физическая культура» на основании договора безвозмездного пользования муниципальным имуществом от 12 марта 2021г.

Дисциплина	ОУД.06 Физическая культура
Форма обучения	очная
Учебный год	2022-2023
1 курс	1,2 семестр
лекции	4 час.
практические занятия	113 час.
форма промежуточной аттестации	1 с. зачет, 2 с. диф. зачет

Составитель: преподаватель  Дерябина А.Л.

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии математических и естественно - научных дисциплин, протокол №10 от 25 мая 2022 г.

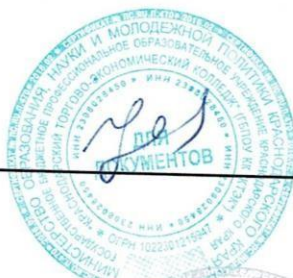
Председатель предметной (цикловой) комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин



Жук Л.В.

Рецензент (-ы):

Руководитель физического воспитания  
Геленджикского филиала  
Краснодарского торгово-экономического колледжа  
Преподаватель высшей категории



Колесников Ю.А.


Зам. директора по УР  
филиала ФГБОУ ВО  
«КубГУ» в г. Геленджике





Резуенко Т.А.

ЛИСТ  
согласования рабочей программы по учебной дисциплине  
Адаптированная физическая культура  
Специальность среднего профессионального образования:  
09.02.07 Информационные системы и программирование

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР филиала \_\_\_\_\_  Т.А. Резуненко

Заведующая сектором библиотеки филиала \_\_\_\_\_  Л.Г. Соколова

Инженер-электроник (программно-информационное  
обеспечение образовательной программы) \_\_\_\_\_  А.В. Сметанин

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
Область применения учебной программы.....	
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.....	
Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.....	6
Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.....	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	9
2.2. Структура дисциплины: .....	9
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	10
2.4. Содержание разделов учебной дисциплины.....	16
2.4.1. Занятия лекционного типа.....	16
2.4.2. Занятия семинарского типа.....	16
2.4.3. Практические занятия.....	17
2.4.4. Содержание самостоятельной работы .....	20
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	20
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	21
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	21
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения.....	21
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
5.1. Основная литература.....	22
5.2. Дополнительная литература.....	22
5.3. Периодические издания.....	23
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	23
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 текущей аттестации.....	27
7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	28
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации.....	29
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	30

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины Адаптированная 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 09.02.07 Информационные системы и программирование. 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.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Уроки проводятся в соответствии с физическими возможностям инвалидов и лиц с ОВЗ. Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий, при проведении которых преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации.

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общих учебных дисциплин основной профессиональной образовательной программы.

### **Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины**

Содержание программы направлено на преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.

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.

Формирование компетенций по ним не предусмотрено.

### **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися 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 117 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов.



## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	117	51	66
В том числе:			
занятия лекционного типа	4	4	-
практические занятия (практикумы)	113	47	66
лабораторные занятия			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>			
в том числе:			
<i>Курсовая работа</i>			
<i>Реферат</i>			
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>			
Вид промежуточной аттестации		Диф. зачет	Диф. зачет
<b>Общая трудоемкость</b>	117	51	66

### Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>Раздел.1 Теоретически - практические основы физической культуры</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	4	4	-	-
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>26</b>	-	<b>26</b>	-
Тема 2.1 Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий	6	-	6	-
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	4	-	4	-
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	6	-	6	-
Тема 2.4. Эстафетный бег	4	-	4	-
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	6	-	6	-
<b>Раздел 3. Основы физической подготовки</b>	<b>20</b>	-	<b>20</b>	-
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	4	-	4	-
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	6	-	6	-
Тема 3.3. Развитие силы	6	-	6	-

Тема 3.4. Развитие выносливости	4	-	4	-
2семестр				
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>23</b>	<b>-</b>	<b>23</b>	<b>-</b>
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки. Развитие гибкости.	4	-	4	-
Тема 4.2. Строевые упражнения	4	-	4	-
Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики	4	-	4	-
Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	6	-	6	-
Тема 4.5 Опорный прыжок через козла, акробатика. Развитие ловкости.	5	-	5	-
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>-</b>
Тема 5.1. Волейбол	10	-	10	-
Тема 5.2. Баскетбол	10	-	10	-
Тема 5.3 Футбол	10	-	10	-
<b>Раздел 6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>-</b>
Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега	8	-	8	-
Тема 6.2. Метания гранаты	6	-	6	-
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>117</b>	<b>4</b>	<b>113</b>	<b>-</b>

## Тематический план и содержание учебной дисциплины 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
<b>Раздел.1 Теоретические основы физической культуры</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лекции</b>	<b>4</b>	
	Инструктаж по безопасности дорожного движения. 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	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 2.1 Развитие общей выносливости Бег с преодолением простейших препятствий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>6</b>	
	<b>Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.</b> 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.	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	<b>1 Низкий старт и стартовый разгон.</b> Отработка низкого старта, стартовый разгон на бегание на финиш. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Спортивная игра.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>2 Совершенствование стартового разгона и финиширования.</b> 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.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	<b>1 Бег по прямой с различной скоростью.</b> 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 3x 10 м на зачетный результат. Спортивная игра.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>2 Бег на короткие и длинные дистанции.</b> Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростных качеств. Разминка легкоатлета. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

Эстафетный бег	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1	<b>Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху».</b> 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	2
	2	<b>Правила судейства соревнований в эстафетном беге.</b> 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	2
	3	<b>Контрольное занятие: эстафетный бег.</b> Разминка легкоатлета (общая физическая подготовка). Выполнение эстафетного бега с соблюдением техники приема и передачи эстафетной палочки, коридора передачи эстафетной палочки. Спортивная игра.	2	2
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1	Ознакомление с техникой и тактикой бега на средние дистанции. Развитие выносливости. Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.	4	2
	2	Сдача контрольных нормативов. Равномерный медленный бег на 1000м (д), 2000м (ю).	2	2
<b>Раздел 3. Основы физической подготовки</b>			<b>20</b>	
Тема 3.1. Основы регуляции величин физических нагрузок	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>	
	1	Регулирование нагрузки по объему и интенсивности. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств.	2	2
	2	Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девушки).	2	2
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практическое занятие</b>		<b>6</b>	
	1	Бег с ускорениями. Прыжки через скакалку толчком двух ног.	4	2
	2	Бег на 60м Бег на 100м	2	2
Тема 3.3. Развитие силы	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практическое занятие</b>		<b>6</b>	
	1	<b>Совершенствование силовых качеств.</b> 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).	4	2
	2	Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девушки).	2	
Тема 3.4. Развитие выносливости	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>	
	1	<b>Развитие выносливости.</b> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка.	4	2
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>23</b>	

<b>Тема 4.1.</b> <b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>	
	1	<b>Освоение техники безопасности общеразвивающих упражнений на занятиях гимнастикой.</b> Основные способы страховки и само страховки. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. 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 само страховки.	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.2.</b> <b>Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>	
	1	<b>«Строевые упражнения»</b> 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.	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.3.</b> <b>Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>	
	1	<b>Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики.</b> 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).	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.4.</b> <b>Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1	<b>Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки).</b> 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 само страховки.	<b>4</b>	<b>2</b>
	2	<b>Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки)</b> Выполнение контрольных упражнений: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) в целом.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.5</b> <b>Опорный прыжок через козла, коня, акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>5</b>	
	1.	Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги. Обучение группировке, перекатам в группировке.	<b>2</b>	<b>2</b>

(стойка на голове, кувырки)	2.	<b>Акробатическая подготовка.</b> Кувырок вперед, назад в сторону, вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры или с помощью партнера; стойки на голове, на плечах.	2	2
	3.	<b>Контрольное занятие:</b> Выполнение контрольных упражнений: опорный прыжок через козла ноги врозь; комбинация акробатических упражнений.	1	2
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			<b>30</b>	
<b>Тема 5.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	<b>Правила судейства соревнований в волейболе.</b> Спортивные игры как способ физического развития. Требование техники безопасности при игре в волейбол. Повторение правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил.	2	2
	2	<b>Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.</b> 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.	2	2
	3	<b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b> 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.	2	2
	4	<b>Двусторонняя игра</b> Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.	2	1
	5	<b>Контрольное занятие:</b> Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра	2	2
<b>Тема 5.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	<b>Правила судейства соревнований в баскетболе.</b> Требование техники безопасности при игре в баскетбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра.	2	2
	2	<b>Передача мяча разными способами.</b> 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.	2	2
	3	<b>Совершенствование бросков мяча в кольцо.</b> Техника выполнения броска мяча в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	2
	4	<b>Совершенствование бросков мяча в кольцо.</b> Бросок мяча в кольцо после ведения Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	2
	5	<b>Контрольное занятие:</b> Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	2
<b>Тема 5.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

<b>Футбол</b>		<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	<b>1</b>	<b>Техника безопасности на уроке футбола.</b> Требование техники безопасности при игре в футбол. Упрощенные правила игры. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра.	<b>2</b>	
	<b>2</b>	<b>Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча</b> Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча. Выполнение ложных движений (финтов). Судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.	<b>2</b>	<b>1,2</b>
	<b>3</b>	<b>Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.</b> Совершенствование тактических действий игры в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>4</b>	<b>Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.</b> Круговая тренировка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>5</b>	<b>Контрольное занятие:</b> Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.	<b>2</b>	<b>1,2</b>
<b>Раздел 6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	<b>1</b>	<b>Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега.</b> 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 (захлест 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.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>2</b>	<b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> 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.	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> 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.	<b>2</b>	<b>1,2</b>	
<b>Тема 6.2. Метания гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	<b>1</b>	<b>Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность.</b> 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.	<b>2</b>	<b>2</b>

	2	<b>Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность.</b> 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.	2	2
	3	<b>Контрольное занятие:</b> Выполнение подводящих упражнений для метания гранаты. Метание гранаты на дальность 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) в соответствии с контрольными нормативами.	2	2
<b>Всего:</b>			<b>117</b>	

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).

## Содержание разделов учебной дисциплины

### Занятия лекционного типа

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>1 семестр</i>			
1	<b>Теоретические основы физической культуры</b>	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 гипокinezия. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. 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.	Т



**Занятия семинарского типа**  
- не предусмотрены

**Практические занятия**

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>1 семестр</i>			
2	Легкая атлетика	<p><b>Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий.</b> Бег с преодолением простейших препятствий.</p> <p>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.</p> <p><b>Низкий старт и стартовый разгон.</b> Отработка низкого старта, стартовый разгон, на бегание на финиш. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Подвижная игра</p> <p><b>Бег на короткие и длинные дистанции.</b> 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 результат. Подвижная игра. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).</p> <p><b>Эстафетный бег.</b> 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). Правила судейства соревнований в эстафетном беге.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b> Ознакомление с техникой и тактикой бега на средние дистанции. Развитие выносливости. Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м. Сдача контрольных нормативов. Равномерный медленный бег на 1000м (д), 2000м (ю).</p>	КН
3	Общая физическая подготовка	<p><b>Основы регуляции величин физических нагрузок.</b></p> <p><b>Развитие быстроты.</b> 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</p> <p><b>Развитие силы.</b> 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).</p> <p><b>Развитие выносливости.</b> Бег различной интенсивности с</p>	КН, Р

4	<b>Гимнастика</b>	<p>постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка.</p> <p><b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки.</b>  <b>Строевые упражнения.</b> 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.</p> <p><b>Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики.</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики, проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха. производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).</p> <p><b>Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки).</b>  Гимнастическая терминология. Комплекс общеразвивающих и подводящих упражнений для занятий на параллельных брусьях (юноши) и для упражнений на равновесие (девушки). Разучивание гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом, выполнение с применением страховки и само страховки.</p> <p><b>Опорный прыжок.</b> Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги.</p> <p><b>Акробатика.</b> Обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад в сторону, вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках, на руках у опоры или с помощью партнера; стойки с опорой на голову и руки.</p>	ЭО
5	<b>Спортивные игры</b>	<p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b>  <b>Правила судейства соревнований в волейболе.</b>  Спортивные игры как способ физического развития. Требование техники безопасности при игре в волейбол. Повторение упрощенных правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил.</p> <p><b>Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.</b> 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.</p> <p><b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b>  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.</p> <p><b>Двусторонняя игра.</b>  Ознакомление с тактикой двусторонней игры.</p> <p><b>Контрольное занятие: волейбол.</b>  Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз).  Обучающая игра.</p>	КН. ЭО

		<p><b>БАСКЕТБОЛ</b>  <b>Правила судейства соревнований в баскетболе.</b>  Требование техники безопасности в баскетболе. Упрощенные правила игры в баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра.</p> <p><b>Передача мяча разными способами.</b>  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.</p> <p><b>Броски мяча в кольцо.</b>  Техника выполнения броска мяча в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>Совершенствование бросков мяча в кольцо.</b>  Бросок мяча в кольцо после ведения Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>Контрольное занятие: баскетбол.</b>  Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Учебная игра по упрощенным правилам.</p>	КН, ЭО
		<p><b>ФУТБОЛ</b>  <b>Техника безопасности на уроке футбола.</b>  Требование техники безопасности при игре в футбол. Упрощенные правила игры. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра.</p> <p><b>Совершенствование технической подготовки: техника ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча.</b>  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.</p> <p><b>Отработка техники ложных движений (финтов).</b>  Круговая тренировка с мячом. Выполнение ложных движений (финтов). Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p><b>Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.</b>  Совершенствование тактических действий игры в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.</b>  Круговая тренировка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p><b>Контрольное занятие: футбол.</b>  Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.</p>	КН, ЭО
6	Легкая атлетика: прыжки, метание	<p><b>Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега.</b>  Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Повторение правил соревнований по прыжкам в длину с разбега. Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Комплекс специальных беговых упражнений (захлест голени назад, бег приставными шагами, выпрыгивания, многоскоки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места.</p> <p><b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</b>  Разминка легкоатлета. Повторение и выполнение подводящих упражнений для прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в полной координации.</p>	КН, ЭО

		<p><b>Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</b>  Разминка легкоатлета (подводящие упражнения для прыжков в длину с разбег). Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» в полной координации на зачетный результат.</p> <p><b>Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность.</b>  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.</p> <p><b>Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность.</b>  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.</p> <p><b>Контрольное занятие: метание гранаты.</b>  Разминка легкоатлета. Выполнение подводящих упражнений для метания гранаты. Метание гранаты на дальность 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) в соответствии с контрольными нормативами.</p>	
--	--	--	--

ЭО – экспертная оценка  
Т – тестирование  
КН – контрольные нормативы

**Содержание самостоятельной работы**

Не предусмотрена

### 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 активного, развивающего и проблемного обучения
Общая физическая подготовка	-	Технология дифференцированного, развивающего и проблемного обучения
Гимнастика	-	Технология развивающего и проблемного обучения
Спортивные игры	-	Технология развивающего и проблемного обучения, игровое обучение
Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	-	Технология развивающего и проблемного обучения

### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов практических занятий по темам, указанным в рабочей программе дисциплины. Все помещения, места для занятий физической культурой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с ФГОС, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Материально-техническое обеспечение осуществляется с учетом и на основании договора безвозмездного пользования муниципальным имуществом от 12 марта 2021г. в части использования материально-технических ресурсов МАОУ СОШ №6 имени Евдокии Бершанской МО город-курорт Геленджик.

Спортивный комплекс:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, в том числе площадки:

для игры в футбол;

для игры в бадминтон;

для прыжков в длину;

для прыжков в высоту;

круговая беговая дорожка на 250 м.;

для игры в баскетбол и волейбол;

для занятий физической культурой и гимнастикой;

для бега на сто метров;

элементы полосы препятствий, расположенные в пределах площадки для начальной военной подготовки.

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

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

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

### Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/1> (дата обращения: 21.10.2020).
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — URL: <https://book.ru/book/932718> (дата обращения: 21.10.2020). — Текст : электронный.
3. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. . — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page/1> (дата обращения: 21.10.2020).

### Дополнительная литература

14. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 401 с. - URL: <https://urait.ru/viewer/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-455431#page/1> (дата обращения: 14.07.2020); Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный
15. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. - Москва : Юрайт, 2020. - 191 с. - URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-454184#page/1> (дата обращения: 21.05.2020); Режим доступа; для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
16. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 191 с. - URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-454154#page/1> (дата обращения: 10.03.2020); Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
17. Болманенкова, Татьяна Александровна. Основы физического воспитания : учебное пособие для СПО / Т. А. Болманенкова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 236 с. - URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=571983](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=571983) (дата обращения: 09.10.2020); Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

18. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО).— URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 21.10.2020). — Текст : электронный.
19. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО).— URL: <https://book.ru/book/932248> (дата обращения: 21.10.2020). — Текст : электронный.
20. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-453845#page/1> (дата обращения: 21.10.2020).
21. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для СПО / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 149 с. -- URL: <https://urait.ru/viewer/samostoyatelnaya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-457504#page/1> (дата обращения: 14.05.2020); Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
22. Теория и история физической культуры : учебное пособие для СПО : в 3 т. Т. 1 : Игры олимпиад / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва : Юрайт, 2019. - 793 с. - URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509#page/1> (дата обращения: 21.05.2020); Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
23. Теория и история физической культуры : учебное пособие для СПО : в 3 т. Т. 2 : Олимпийские зимние игры / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва : Юрайт, 2020. - 493 с. - URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-456546#page/1> (дата обращения: 13.05.2020); Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
24. Теория и история физической культуры : учебное пособие для СПО : в 3 т. Т. 3 : Паралимпийские игры / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. - Москва : Юрайт, 2020. - 531 с. - URL: <https://urait.ru/viewer/olimpiyskoe-obrazovanie-v-3-t-tom-3-paralimpiyskie-igry-456652#page/1> (дата обращения: 13.05.2020); Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
25. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для СПО / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 227 с. - URL: <https://urait.ru/viewer/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-458712#page/1> (дата обращения: 13.05.2020); Режим доступа: для авториз. Пользователей. – Текст: электронный



### **Периодические издания**

5. Культура физическая и здоровье.-URL:  
[http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2337](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337)
6. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774>
7. Теория и практика физической культуры. - URL:  
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>
8. Физическая культура, спорт - наука и практика.- URL:  
[https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name)

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

12. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт. – URL:  
<http://biblioclub.ru>
13. ЭБС Издательства «Лань»: сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>
14. ЭБС «Юрайт»: сайт. – URL: <https://urait.ru/>
15. ЭБС «BOOK.ru»: сайт. – URL: <https://www.book.ru>
16. ЭБС «ZNANIUM.COM»: сайт. – URL: <https://www.znanium.com>
17. Базы данных компании «Ист Вью»: сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>
18. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru»: сайт. – URL:  
<http://elibrary.ru/>
19. Электронная библиотека "Издательского дома "Гребенников". - URL:  
<http://www.grebennikon.ru/>
20. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия). - URL:  
<http://uisrussia.msu.ru/>
21. "Лекториум ТВ" - видеолекции ведущих лекторов России. - URL:  
<http://www.lektorium.tv/>
22. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций КубГУ. - URL: <http://docspace.kubsu.ru/>

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

Курс физической культуры для обучающихся 1 курса рассчитан на продолжение изучения физической культуры после освоения предмета в основной школе. Систематизирующей основой содержания предмета «Физическая культура», является единая содержательная структура образовательной области.

Учитывая, что по окончании обучения выпускники инвалиды и выпускники с ограниченными возможностями здоровья должны освоить те же области и объекты профессиональной деятельности, что и остальные выпускники, и быть готовыми к выполнению всех обозначенных в ФГОС СПО видов деятельности, необходимо тщательно подходить к подбору средств физического воспитания с учетом заболеваний. Вводить какие-либо дифференциации и ограничения в адаптированных образовательных программах в отношении профессиональной деятельности выпускников инвалидов и выпускников с ограниченными возможностями здоровья не допускается.

Программа содержит теоретическую и практическую части. В теоретических материалах 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 получают непосредственно и на практических занятиях по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий, при проведении которых преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации.

У обучающегося с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Уроки проводятся в соответствии с физическими возможностями инвалидов и лиц с ОВЗ. На занятиях обучающимся даются необходимые задания по широкому использованию адаптивной физкультуры.

Необходимый теоретический материал излагается на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.)

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

*Учебно-тренировочные занятия* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

*Контрольные нормативы* включают в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает *экспертная оценка* преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
6.	Легкая атлетика	Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
7.	Общая физическая подготовка	Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
8.	Гимнастика	Экспертная оценка.
9.	Спортивные игры	Практическая работа: Нормативы по технике игры. Экспертная оценка.
10.	Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов. Экспертная оценка.

### Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, 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 привлеченных источников, глубине анализа проблемы, качестве обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

**Тест** Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тест оценивается по количеству правильных ответов (не менее 50%).

**Контрольные нормативы** являются основным инструментом определения качества физической подготовленности обучающихся.

**Экспертная оценка** умений обучающихся используется при выполнении фрагментов учебно-тренировочных занятий, тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете. Эксперт (преподаватель) выступает в роли своеобразного измерительного прибора со всеми своими индивидуальными особенностями и характеристиками.

### Критерии оценки при выполнении контрольных нормативов

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

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

**Оценка «удовлетворительно»:** ставится обучающимся, 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 обучающимся, которые выполняют двигательное действие неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.);</li> <li>– выполнение самостоятельных работ проблемного характера;</li> <li>– ведение дневника самонаблюдения;</li> <li>– <u>оценивание</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</li> </ul>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;</li> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>– выполнять приемы страховки и самостраховки;</li> <li>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <p>10. традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка</p> <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>5. метания гранаты 500г (д), 700г. (ю);</li> <li>6. кроссовой подготовки 1000м (д), 2000м (ю)</li> </ol> <p>2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи)</li> <li>6. Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм.</li> <li>7. Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</li> <li>8. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</li> </ol> <p><b>Акробатика.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Оценка техники выполнения комбинаций и связок</li> <li>4. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</li> </ol> <p><b>ОФП</b></p> <p>Оценка количественных показателей выполненных упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Челночного бега 3x10м;</li> <li>12. Метания набивного мяча 1 кг;</li> <li>13. Прыжка в длину с места;</li> </ol>

	<p>14. Прыжка со скакалкой за 1 минуту;  15. Подтягивания (ю);  16. Виса (д);  17. Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек);  18. Наклона вперёд из положения стоя (см);</p> <p><b>ПШФП</b>  Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультминуток, приёмов массажа и самомассажа.  <i>Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i>  Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. На входе – начало учебного года (семестра);</li> <li>4. На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.</li> </ol>
--	---

## Оценочные средства для проведения текущей аттестации

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

- 3 текущий контроль;
- 4 промежуточный 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;
- 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 на учебных занятиях являются тестирование по теоретическому материалу, опрос, контрольные нормативы.

### Промежуточный контроль

#### 1и 2 семестр дифференцированный зачет

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

## **Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

### **Задания для дифференцированного зачёта (1 семестр)**

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

### **Задания для дифференцированного зачёта (2 семестр)**

- Метание набивного мяча
- Челночный бег 3x10м
- Нижние передачи над собой
- Верхние передачи над собой
- Нижняя прямая подача
- Бег на 1000м (д), 2000м (ю)
- Прыжок в длину с места
- Прыжки со скакалкой (за 1 минуту)

## **Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации**

21. Основные понятия о строе, движение в обход.
22. Походный шаг, строевой шаг, бег.
23. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
24. Уставные размыкания и смыкания строя.
25. Основные положения рук.
26. Основные стойки.
27. Углы, линии и точки зала.
28. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
29. Разновидности ходьбы и бега.
30. Способы расчета.
31. Виды гимнастики.
32. Гимнастическая терминология.
33. Способы образования терминов.
34. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпад, присед, группировка, перекат, кувырок, переворот, прыжок.
35. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
36. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
37. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
38. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
39. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
40. Виды страховки и помощи.

## 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### План конспект занятия по гимнастике (2 часа)

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

**Задачи:** 1. Развитие координации, силы.

2. Выработка 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
	<b>3.</b> упражнения на восстановление дыхания: Ходьба	0,5 мин	Руки вверх - вдох Руки вниз - выдох
	<b>4.</b> 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	Осанка
		10-12 раз	Увеличить амплитуду
		10-12 раз	Локти на уровне плеч
		10-12 раз	Повороты в сторону шагающей ноги Рук. коснуться стопы, колено не сгибать
<b>5.</b> Ходьба: выпадами двойной выпад глубокий выпад	8-10 раз	Коснуться носком ладони	
	3-8 раз 10-12 раз	Руки в замок на колено Два покачивания - смена Локтем коснуться носочка ноги	
<b>6.</b> Прыжки: на правой ноге на левой ноге на двух	10 м	Выполнение на высокой стопе Ноги вместе	
	10 м		
	10 м		



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 .размахаивания 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 Адаптированная 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		
Приобретение, издание литературы, обновление перечня и содержания ЭБС, баз данных	Разделы №2.4.5 и №5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы	Обновление перечня литературы

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии математических и естественнонаучных дисциплин протокол № 10 от «25» мая 2022 г.

Заместитель директора по УР филиала \_\_\_\_\_  Т.А. Резуненко

Заведующая сектором библиотеки филиала \_\_\_\_\_  Л.Г. Соколова

Инженер-электроник (программно-информационное обеспечение образовательной программы) \_\_\_\_\_  А.В. Сметанин