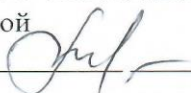


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Сергиево - Посадский институт игрушки - филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«ВЫСШАЯ ШКОЛА НАРОДНЫХ ИСКУССТВ (АКАДЕМИЯ)»

Кафедра общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Рекомендовано кафедрой,  
протокол № 1 от 30.08.2019  
Зав. кафедрой



---

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор СПИИ ВШНИ

30.08.2019



О.В. Озерова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04**

**Физическая культура**

Сергиев Посад

2019 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее — ФГОС) по специальности **29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий»** базовой подготовки утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 15 » мая 2014 г. № 534.

Организация-разработчик: Сергиево-Посадский институт игрушки- филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Высшая школа народных искусств (академия)»

Разработчик: Клопков М.Е. – преподаватель СПИИ ВШНИ(академия)

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | стр.<br>4 |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | 5-13      |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | 14        |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 15-16     |

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 29.02.04 «Конструирование, моделирование и технологии швейных изделий» СПО.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 29.02.04 «Конструирование, моделирование и технологии швейных изделий» следующими умениями, знаниями и общими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

***в результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:***

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

***в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:***

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

Основы здорового образа жизни.

## 1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 176 часов.

## 2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (с учетом часов вариативной части циклов ОПОП)

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов</b>   |
|---|--|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                          | <i>344</i>   |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>               | <i>168 (2–<br/>теоретичес<br/>кие занятия,<br/>166–<br/>практически<br/>е занятия)</i> |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                    | <i>176</i>   |
| в том числе: рефераты, секционная работа, контрольные задания, тесты. |  |
| <i>Формы контроля по семестрам:</i>                                   |  |
| <i>2 курс:</i>  |  |
| <i>в 1 семестре – дифференцированный зачет;</i>                       |  |
| <i>в 2 семестре – дифференцированный зачет</i>                        |  |
| <i>3 курс:</i>  |  |
| <i>в 1 семестре – дифференцированный зачет;</i>                       |  |
| <i>в 2 семестре – дифференцированный зачет</i>                        |  |
| <i>4 курс:</i>  |  |
| <i>в 1 семестре – дифференцированный зачет;</i>                       |  |
| <i>в 2 семестре – дифференцированный зачет</i>                        |  |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем        | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов   | Уровень освоения |   |
|------------------------------------|---|---|------------------|---|
| 1                                  | 2   | 3   | 4                |   |
| Тема 1<br>Легкая атлетика          | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | <b>20</b>        |   |
|                                    | 1   | <b>Обучение прыжкам в длину с разбега.</b> Особенности разбега. Определение его длины и разметка контрольных отталкиваний. Отталкивание полет и приземление. Положение рук, ног и туловища в момент отталкивания. Движение туловища, рук и ног при подготовке приземления и приземление.      | 10               | 2 |
|                                    | 2   | <b>Равномерный бег 2000 м, 3000 м.</b> Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.  |                  | 2 |
|                                    | 3   | <b>Передача эстафетной палочки.</b> Обучить технике передачи эстафетной палочки.  |                  | 2 |
|                                    | 4   | <b>Обучение метанию гранаты.</b> Держание гранаты, метание гранаты из – за головы через плечо. Бег с гранатой в руке над плечом. Выполнение бросковых шагов с отведением гранаты. Метание гранаты с индивидуального подобранного разбега.   |                  | 2 |
|                                    | 5   | <b>Бег 500 м, 1000 м на время.</b> Подготовить в выполнении норматива. Девушки 500м, юноши 1000м.   |                  | 2 |
|                                    | 6   | <b>Прыжки в длину с разбега.</b> Особенности разбега. Определение его длины и разметка контрольных отталкиваний.  |                  | 2 |
|                                    | 7   | <b>Прыжки в длину с места.</b> Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении.   |                  | 2 |
|                                    |   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.ОРУ на свежем воздухе.<br>2. Кроссовая подготовка.<br>3. Пробежка по свежему воздуху.<br>4. Совершенствование прыжков в длину.<br>5. Вечерние пробежки.   | 10               |   |
| Тема 2 Спортивные игры (баскетбол) | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | <b>16</b>        |   |
|                                    | 1   | <b>Передвижения, остановки, повороты.</b> Улучшение координации. Развитие выносливости и вестибулярного аппарата.   | 8                | 2 |
|                                    | 2   | <b>Бросок в кольцо с места, в движении.</b> Ловля высоколетящего мяча. Ведение попеременно правой, левой рукой, остановка, бросок в кольцо. Подбор мяча после броска.   |                  | 2 |
|                                    | 3   | <b>Передача мяча с места, в движении.</b> Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч.   |                  | 2 |
|                                    | 4   | <b>Ведение и бросок мяча в кольцо.</b> Ведение на месте, ловля мяча на месте, передача мяча в парах на месте. Ведение в движении, ведение с изменением направления. Ловля высоколетящего мяча. Ведение попеременно правой, левой рукой, остановка, бросок в кольцо. Подбор мяча после броска. |                  | 2 |
|                                    |   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Выполнение упражнений для развития выносливости.<br>2. Тренировка броска в кольцо.<br>3. Тренировка передачи мяча.<br>4. Утренняя пробежка.  | 10               |   |
| Тема 3 Спортивные игры (волейбол)  | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | <b>16</b>        |   |
|                                    | 1   | <b>Стойка, передвижения, прыжки.</b> Улучшение координации. Развитие выносливости и вестибулярного аппарата.  | 8                | 2 |
|                                    | 2   | <b>Нижняя и верхняя подача мяча.</b> При нижней подаче мяч не высоко выбрасывается над собой, делается встречное движение мячу, тяжесть тела переносится на левую ногу. Резка прямая и напряженная. Мяч   |                  | 2 |

|                                 |  |   |           |   |
|---------------------------------|--|---|-----------|---|
|                                 |  | соприкасается со всей поверхностью вогнутой ладони. При верхней подаче надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч, правильно выполнять движения при взмахе и ударе по мячу.   |           |   |
|                                 | 3  | <b>Передача мяча двумя руками.</b> Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч.  |           | 2 |
|                                 | 4  | <b>Передача мяча снизу двумя руками.</b> Игрок в исходном положении сгибают ноги в коленях ,одна нога впереди на шаг, руки вытянуты вперед, напряжены и несколько развернуты наружу, кисти сведены вместе, туловище в вертикальном положении.   |           | 2 |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Работа с мячом.<br>2. Групповые игры с мячом.<br>3. Совершенствование передач мяча.   |   | 10        |   |
| <b>Тема 4 Гимнастика</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | <b>8</b>  |   |
|                                 | 1  | <b>Акробатические упражнения.</b> Кувырок назад в стойку на руках, кувырок с прыжка, стойка на голове, стойка на руках, переворот в сторону «колесо»  | 4         | 2 |
|                                 | 2  | <b>Упражнения с обручами и скакалками.</b> Комплексы упражнений и комбинаций с мячом и скакалками   |           | 2 |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Совершенствование кувырков вперед, назад.<br>2. Выполнение силовых упражнений (отжимание, пресс).   |   | 4         |   |
| <b>Тема 5 Лыжная подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | <b>20</b> |   |
|                                 | 1  | <b>Совершенствование попеременных ходов.</b> Научить переход от попеременных ходов к одновременным. Попеременные хода разделяются на попеременный двухшажный ход и попеременный четырехшажный ход. При двухшажном ходе руки и ноги работают по переменю. При четырехшажном выполняются 4 шага ногами, а отталкивание палками происходит дважды. | 10        | 2 |
|                                 | 2  | <b>Совершенствование одновременных ходов.</b> Научить переход от попеременных ходов к одновременным. Одновременные хода делятся на одновременные одношажные хода, одновременные двухшажные хода, бесшажный ход. При скольжении на лыжах идет одновременно скольжение на лыжах и отталкивание палками.   |           | 2 |
|                                 | 3  | <b>Обучение коньковому ходу.</b> Одновременные хода делятся на одновременные одношажные хода, одновременные двухшажные хода, бесшажный ход. При скольжении на лыжах идет одновременно скольжение на лыжах и отталкивание палками.   |           | 2 |
|                                 | 4  | <b>Совершенствование спусков, подъемов, торможений.</b> Научить стойке отдыха при спусках на лыжах и подъему «елочкой».   |           | 2 |
|                                 | 5  | <b>Прохождение отрезков на скорость.</b> Продвижение на лыжах с равномерной скоростью.  |           | 2 |
|                                 | 6  | <b>Прохождение дистанции 3 км, 5 км на время.</b> Уложиться в указанное время. 3км – 12,30; 14,00;14,30. 5км – 25,50; 27;20; 28;00.   |           | 2 |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Совершенствование попеременного хода.<br>2. Совершенствование одновременного хода.<br>3. Совершенствование конькового хода.<br>4. Спуск и подъем в гору.<br>5. Совершенствование торможение «плугом».<br>6. Ходьба на лыжах 3 км. |   | 12        |   |
| <b>Тема 6 Гимнастика</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | <b>20</b> |   |
|                                 | 1  | <b>Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.</b> Основная цель вводной гимнастики – сократить период вхождения в работу. Основная цель производственной гимнастики – способствовать улучшению режима труда и отдыха студента.  | 10        | 2 |
|                                 | 2  | <b>Акробатические упражнения.</b> Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись.  |           | 2 |

|  |   |  |           |   |
|--|---|--|-----------|---|
|  | 3   | <b>Пресс, отжимания, подтягивания.</b> Положения туловища, работа рук, положение ног, дыхание при выполнении упражнений.   |           | 2 |
|  | 4   | <b>Упражнения с обручами и скакалками.</b> Комплексы упражнений и комбинаций с мячом и скакалками  |           | 2 |
|  | 5   | <b>Упражнения с гантелями и набивными мячами.</b> Подготовить комплекс упражнений с гантелями и набивным мячом.  |           | 2 |
|  | 6   | <b>Работа на тренажерах.</b> Выбор тренажера, подгон размера тренажера по росту, подбор нагрузки в соответствии с весом занимающегося.   |           | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Разучить комплекс упражнений.<br>2. Совершенствование кувырков вперед, назад.<br>3. Выполнение силовых упражнений (отжимание, пресс).<br>4. Совершенствование акробатических упражнений.<br>5. Совершенствование упражнений с обручами и скакалками. |  | 10        |   |
| <b>Тема 7 Легкая атлетика.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | <b>48</b> |   |
|  | 1   | <b>Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м)</b> Относят к бегу на короткие дистанции. Бегут с низкого старта, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.  | 24        | 2 |
|  | 2   | <b>Бег на средние дистанции (400 м, 800 м)</b> Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.   |           | 2 |
|  | 3   | <b>Совершенствование метания гранаты.</b> Подготовить к выполнению норматива метания гранаты на дальность.   |           | 2 |
|  | 4   | <b>Совершенствование прыжков в длину с разбега.</b> Научить самостоятельной разметке разбега при прыжках в длину и точному попаданию толчковой ноги на брусок.   |           | 2 |
|  | 5   | <b>Бег 2000 м, 3000 м без учета времени.</b> Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.   |           | 2 |
|  | 6   | <b>Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.</b> Уложиться в нормативы, путем проведения соревнования внутри группы.  |           | 2 |
|  | 7   | <b>Метание гранаты на дальность.</b> Держание гранаты, метание гранаты из – за головы через плечо. Бег с гранатой в руке над плечом. Выполнение бросковых шагов с отведением гранаты. Метание гранаты с индивидуального подобранного разбега.                            |           | 2 |
|  | 8   | <b>Бег 400 м, 800 м. Метание гранаты.</b> Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания. Подготовить к выполнению норматива метания гранаты на дальность. |           | 2 |
|  | 9   | <b>Бег 2000 м, 3000 м.</b> Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.   |           | 2 |
|  | 10  | <b>Эстафетный бег 100x4, 400x4.</b> Уложиться в нормативы, путем проведения соревнования внутри группы.  |           | 2 |
|  | 11  | <b>Обучение толканию ядра.</b> Держание гранаты, метание гранаты из – за головы через плечо. Бег с гранатой в руке над плечом. Выполнение бросковых шагов с отведением гранаты. Метание гранаты с индивидуального подобранного разбега.                                  |           | 2 |
|  | 12  | <b>Прыжки в длину с разбега.</b> Самостоятельная разметка разбега при прыжках в длину и точному попаданию толчковой ноги на брусок.  |           | 2 |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Утренняя пробежка.<br>2.ОРУ на свежем воздухе.<br>3. Кроссовая подготовка.<br>4. Совершенствование прыжков в длину.<br>5. Пробежка по свежему воздуху.<br>6. Вечерние пробежки.<br>7. Совершенствование метания гранаты.<br>8. Совершенствование передачи эстафетной палочки.<br>9. Метание гранаты левой и правой рукой. |   | 24   |           |   |



|   |  |   |           |
|---|--|---|-----------|
|   | 10. Толкание ядра левой и правой рукой.  |   |           |
| <b>Тема 8 Спортивные игры (баскетбол)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | <b>20</b> |
|   | 1  | <b>Совершенствование ловли и подачи мяча.</b> Укрепление мышц, связок конечностей. Подготовка организма к предстоящей работе.   | 10        |
|   | 2  | <b>Бросок мяча в кольцо в прыжке.</b> <i>Подготовительная фаза:</i> баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем. <i>Основная фаза:</i> резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо. <i>Завершающая фаза:</i> после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.                            | 2         |
|   | 3  | <b>Штрафной бросок. Перехват мяча.</b> Объяснение и показ. Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции: при опеке игрока на стороне мяча; при опеке игрока на дальней от мяча стороне. Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях: нападающий ожидает передачу на месте; нападающий начинает движение навстречу мячу.             | 2         |
|   | 4  | <b>Ведение и бросок мяча в кольцо.</b> Броски различаются по типу их исполнения: одной или двумя руками; по способу исполнения: с места, в прыжке, в движении, после прохода, после обманного движения, крюком, полукрюком, броском сверху; по расстоянию от кольца: ближние (0-3 м), средние (3-5 м) и дальние (из-за линии радиусом 6,25 м), или трехочковые броски.  | 2         |
|   | 5  | <b>Индивидуальные и групповые действия в защите.</b> Групповые действия в защите предусматривают взаимодействие двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающих в типовых игровых ситуациях.   | 2         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Выполнение упражнений для развития выносливости.<br>2. Тренировка броска в кольцо.<br>3. Тренировка передачи мяча.<br>4. Утренняя пробежка.<br>5. Совершенствование штрафного броска. |   | 10        |
| <b>Тема 9 Спортивные игры (волейбол)</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | <b>16</b> |
|   | 1  | <b>Совершенствование подач мяча снизу, сверху.</b> При нижней подаче мяч не высоко выбрасывается над собой, делается встречное движение мячу, тяжесть тела переносится на левую ногу. Резка прямая и напряженная. Мяч соприкасается со всей поверхностью вогнутой ладони. При верхней подаче надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч, правильно выполнять движения при взмахе и ударе по мячу. | 8         |
|   | 2  | <b>Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.</b> Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч.  | 2         |
|   | 3  | <b>Нападающий удар.</b> Обучение нападающему удару следует начинать с длинных передач, с постепенным переходом к вертикальным, то есть от широкого диапазона к узкому, что способствует своевременности выхода на удар.   | 2         |
|   | 4  | <b>Блокирование мяча.</b> Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке.  | 2         |
|   | 4  | <b>Прием мяча сверху, после перемещения.</b> Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперников. Основным в современном волейболе является прием мяча двумя руками снизу.  | 2         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   |   | 10        |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
|  | 1. Работа с мячом.<br>2. Групповые игры с мячом.<br>3. Совершенствование передач мяча.<br>4. Совершенствование нападающего удара.  |           |   |
| <b>Тема 10 Гимнастика</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  |   |
|  | 1 <b>Акробатические упражнения.</b> Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись.   | 4         | 2 |
|  | 2 <b>Упражнения с гантелями и набивными мячами.</b> Подготовить комплекс упражнений с гантелями и набивным мячом.  |           | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Разучить комплекс упражнений.<br>2. Совершенствование кувырков вперед, назад.   | 4         |   |
| <b>Тема 11 Лыжная подготовка</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 12        |   |
|  | 1 <b>Совершенствование спусков и подъемов.</b> Научить стойке отдыха при спусках на лыжах и подъему «елочкой».   | 6         | 2 |
|  | 2 <b>Прохождение дистанции 3 км, 5 км.</b> Уложиться в указанное время. 3км – 12,30; 14,00;14,30. 5км – 25,50; 27;20; 28;00.   |           | 2 |
|  | 3 <b>Прохождение дистанции 7 км, 10 км на выносливость.</b> Научить равномерному распределению сил.  |           | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Совершенствование попеременного хода.<br>2. Совершенствование конькового хода.<br>3. Совершенствование торможение «плугом».   | 6         |   |
| <b>Тема 12 Гимнастика</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>20</b> |   |
|  | 1 <b>Комплекс упражнений вводной и производной гимнастики.</b> Основная цель вводной гимнастики – сократить период вхождения в работу. Основная цель производственной гимнастики – способствовать улучшению режима труда и отдыха студента.  | 10        | 2 |
|  | 2 <b>Акробатические упражнения.</b> Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись.   |           | 2 |
|  | 3 <b>Силовые упражнения (штанга, гантели).</b> Базовыми упражнениями считаются- жим штанги ( гантелей ) лежа, приседания со штангой и становая тяга. Эта классическая тройка может быть дополнена различными тяжелыми тягами, жимами, подтягиваниями и отжиманиями. Все остальные упражнения считаются изолирующими. |           | 2 |
|  | 4 <b>Пресс, подтягивания, отжимания.</b> Самая лучшая физическая подготовка подразумевает укрепление не только силы мышц рук, ног, груди, спины и пресса, но и развитие сердечной мышцы.   |           | 2 |
|  | 5 <b>Работа на тренажерах.</b> Выбор тренажера, подгон размера тренажера по росту, подбор нагрузки в соответствии с весом занимающегося.   |           | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Разучить комплекс упражнений.<br>2. Совершенствование кувырков вперед, назад.<br>3. Выполнение силовых упражнений (отжимание, пресс).<br>4. Совершенствование акробатических упражнений.  | 10        |   |
| <b>Тема 13 Легкая атлетика</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>28</b> |   |
|  | 1 <b>Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м).</b> Относят к бегу на короткие дистанции. Бегут с низкого старта, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.   | 14        | 2 |
|  | 2 <b>Бег на средние дистанции (400 м, 800 м).</b> Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.  |           | 2 |
|  | 3 <b>Совершенствование метания гранаты.</b> Подготовить к выполнению норматива метания гранаты на дальность.   |           | 2 |
| 4 <b>Эстафетный бег 4x100м, 4x400 м.</b> Уложиться в нормативы, путем проведения соревнования внутри группы. |  |           |   |

|  |  |  |           |   |
|--|--|--|-----------|---|
|  | 5  | <b>Бег на средние дистанции (400 м, 800 м).</b> Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.  |           | 2 |
|  | 6  | <b>Совершенствование эстафетного бега 4x100 м, 4x400м.</b> Уложиться в нормативы, путем проведения соревнования внутри группы.   |           | 2 |
|  | 7  | <b>Бег 2000 м, 3000 м.</b> Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.   |           | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Утренняя пробежка.<br>2.ОРУ на свежем воздухе.<br>3. Кроссовая подготовка.<br>4. Совершенствование прыжков в длину.<br>5. Совершенствование передачи эстафетной палочки.<br>6. Метание гранаты на дальность.<br>7. Вечерняя пробежка. |  | 14        |   |
| <b>Тема 14<br/>Спортивные игры<br/>(баскетбол)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | <b>16</b> |   |
|  | 1  | <b>Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.</b> Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема.   | 8         | 2 |
|  | 2  | <b>Ведение и бросок мяча в кольцо.</b> Ведение на месте, ловля мяча на месте, передача мяча в парах на месте. Ведение в движении, ведение с изменением направления. Ловля высоколетающего мяча. Ведение попеременно правой, левой рукой, остановка, бросок в кольцо. Подбор мяча после броска.   |           | 2 |
|  | 3  | <b>Штрафной бросок.</b> Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях:нападающий ожидает передачу на месте;нападающий начинает движение навстречу мячу.  |           | 2 |
|  | 4  | <b>Индивидуальные и групповые действия в защите.</b> Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающих в типовых игровых ситуациях. К способам взаимодействий двух игроков в защите относятся подстраховка, переключение, проскальзывание, отступление; к способам взаимодействий трех игроков - специально организованное противодействие тройке, малой восьмерке, скрестному выходу, сдвоенному заслону и наведению на двух игроков. Отдельно рассматривается вопрос тактики борьбы за отскок. |           | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Выполнение упражнений для развития выносливости.<br>2. Тренировка броска в кольцо.<br>3. Тренировка передачи мяча.<br><br>4. Утренняя пробежка.   |  | 8         |   |
| <b>Тема 15<br/>Спортивные игры<br/>(волейбол)</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | <b>16</b> |   |
|  | 1  | <b>Передача мяча сверху, снизу двумя руками.</b> При нижней подаче мяч не высоко выбрасывается над собой, делается встречное движение мячу, тяжесть тела переносится на левую ногу. Резка прямая и напряженная. Мяч соприкасается со всей поверхностью вогнутой ладони. При верхней подаче надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч, правильно выполнять движения при взмахе и ударе по мячу.  | 8         | 2 |
|  | 2  | <b>Прием мяча сверху, после перемещения.</b> <i>Прием мяча</i> – технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперников. Основным в современном волейболе является прием мяча двумя руками снизу. Он является наиболее надежным против возросшей мощи нападения, против сильных ударов и планирующих подач. При этом способе приема мяча туловище вертикально или слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед – вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на предплечья ближе к кистям рук.  |           | 2 |

|                                 |   |   |           |   |
|---------------------------------|---|---|-----------|---|
|                                 | 3   | <b>Нападающий удар из зон 4, 2, 3.</b> Тактическая система игры характеризуется расположением игроков команды на площадке, распределением функций между ними и применением средств техники.Каждая система нападения имеет множество тактических комбинаций, осуществляемых посредством приема и передач мяча и завершаемых нападающими ударами.Система игры со второй передачи на двух нападающих. Система игры в нападении на двух нападающих применяется тогда, когда в команде есть один или два связующих игрока, слабо играющих в нападении. Так, при расположении связующего игрока на передней линии в зонах 2, 3 и 4 розыгрыш всех тактических комбинаций осуществляется через игрока, располагающегося под сеткой. |           | 2 |
|                                 | 4   | <b>Блокирование мяча.</b> Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке.  |           | 2 |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Работа с мячом.<br>2. Групповые игры с мячом.<br>3. Совершенствование передач мяча.<br>4. Совершенствование нападающего удара.   |   | 8         |   |
| <b>Тема 16 Гимнастика</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | <b>24</b> |   |
|                                 | 1   | <b>Акробатические упражнения.</b> Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись.  | 12        | 2 |
|                                 | 2   | <b>Работа на тренажерах.</b> Выбор тренажера, подгон размера тренажера по росту, подбор нагрузки в соответствии с весом занимающегося.  |           | 2 |
|                                 | 3   | <b>Силовые упражнения (штанга, гантели).</b> Для обеспечения роста мышц достаточно выполнять 1-2 подхода одного упражнения на одну мышцу (группу мышц) за тренировку.   |           | 2 |
|                                 | 4   | <b>Акробатические упражнения.</b> Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись.  |           | 2 |
|                                 | 5   | <b>Висы и упоры. Подтягивания.</b> Характерная принадлежность именно брусьев разной высоты. Наиболее элементарны висы лежа спереди, исполняемые в статике при медленных движениях. При столкновениях тазом с жердью, в висе лежа возникает сильное сгибание в тазобедренных суставах. С действиями такого рода связано исполнение многих отмахов, а также махов под опору. Аналогом упомянутых висов лежа являются висы лежа сзади. Обычно они используются для простых переходов, но в принципе могут применяться и для исполнения некоторых оригинальных упражнений.  |           | 2 |
|                                 | 6   | <b>Упражнения с гантелями и набивными мячами.</b> Подготовить комплекс упражнений с гантелями и набивным мячом.   |           | 2 |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Разучить комплекс упражнений.<br>2. Совершенствование кувырков вперед, назад.<br>3. Выполнение силовых упражнений (отжимание, пресс).<br>4. Совершенствование акробатических упражнений.<br>5. Работа на тренажерах. |   | 12        |   |
| <b>Тема 17 Легкая атлетика.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | <b>28</b> |   |
|                                 | 1   | <b>Бег на короткие дистанции (100 м, 200м).</b> Относят к бегу на короткие дистанции. Бегут с низкого старта, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.   | 14        | 2 |
|                                 | 2   | <b>Бег на средние дистанции (400 м, 800 м).</b> Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратит внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.  |           | 2 |
|                                 | 3   | <b>Совершенствование метания гранаты.</b> Подготовить к выполнению норматива метания гранаты на дальность.  |           | 2 |
|                                 | 4   | <b>Совершенствование прыжков в длину с разбега.</b> Самостоятельная разметка разбега при прыжках в длину и  |           | 2 |

|  |  |   |    |   |
|--|--|---|----|---|
|  |  | точному попаданию толчковой ноги на брусок.   |    |   |
| 5  |  | <b>Эстафетный бег 4x100м, 4x400 м.</b> Уложиться в нормативы, путем проведения соревнования внутри группы.  |    | 2 |
| 7  |  | <b>Прыжки в длину с места.</b> Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. |    | 2 |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Утренняя пробежка.<br>2.ОРУ на свежем воздухе.<br>3. Кроссовая подготовка.<br>4. Совершенствование прыжков в длину.<br>5. Совершенствование передачи эстафетной палочки.<br>6. Метание гранаты на дальность.<br>7. Вечерняя пробежка. |  |   | 14 |   |

**Всего часов:168**

**Самостоятельная работа:168**

**176**

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории (спортивного зала).

Технические средства обучения: снаряды, тренажеры.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

###### **Основная литература:**

1. Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. СПб.: ВШНИ, 2016. – 106с.
2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

###### **Дополнительная литература:**

1. ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2016-2017.
2. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой (книга) 2016, Московский технический университет связи и информатики [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству (книга) 2016, Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В., Спорт [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
4. ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2014-2015
5. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов (книга) 2015, Ветков Н.Е., Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ) – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
6. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2014, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
7. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебник (книга) 2014, Катранов А.Г., Азанчевский В.В., Самсонова А.В., Зубина И.М., Фактор Э.А., Кьертаард А.В.,

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Контроль и оценка

| Результаты<br>(освоенные<br>профессиональные<br>компетенции)  | Основные показатели<br>оценки результата   | Формы и методы контроля и<br>оценки   |
|---|--|---|
| <p>ОК 2.<br/>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.<br/>Умение Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br/>Знание О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,<br/>Основы здорового образа жизни.</p> | <p>Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br/>Знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,<br/>Основы здорового образа жизни.</p> | <p>Текущий контроль в формах:<br/>фронтального, индивидуального, комбинированного устного опроса, сдачи нормативов с использованием методов самоконтроля и взаимопроверки.<br/>Практическая проверка последовательности, самостоятельности и своевременности выполнения нормативов, выполнение упражнений спортивно – оздоровительного характера.</p> |
| <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.<br/>Умение Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,</p>   | <p>Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br/>Знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,</p>                                    | <p>Текущий контроль в формах:<br/>фронтального, индивидуального, комбинированного устного опроса, сдачи нормативов с использованием методов самоконтроля и взаимопроверки.<br/>Практическая проверка последовательности, самостоятельности и своевременности выполнения</p>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>достижения жизненных и профессиональных целей.<br/>Знание О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,<br/>Основы здорового образа жизни.</p>   | <p>социальном развитии человека,<br/>Основы здорового образа жизни.</p>  | <p>нормативов, выполнение упражнений спортивно – оздоровительного характера.</p>  |
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.<br/>Умение Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br/>Знание О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,<br/>Основы здорового образа жизни.</p> | <p>Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br/>Знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,<br/>Основы здорового образа жизни.</p> | <p>Текущий контроль в формах: фронтального, индивидуального, комбинированного устного опроса, сдачи нормативов с использованием методов самоконтроля и взаимопроверки.<br/>Практическая проверка последовательности, самостоятельности и своевременности выполнения нормативов, выполнение упражнений спортивно – оздоровительного характера.</p> |