

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 №10
от 15.05.2021 г.
Зав. кафедрой

 Е.Б. Николаева

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПИИ ВШНИ

О.В.Озерова

15 мая 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Сергиев Посад

2021

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: Костюкова О.В. – преподаватель СПИИ ВШНИ(академия)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5-13 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 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)

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | <i>344</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>168 (2– теоретичес кие занятия, 166– практически е занятия)</i> |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | <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 Легкая атлетика | Содержание учебного материала | | 20 | |
| | 1 | Обучение прыжкам в длину с разбега. 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 | Равномерный бег 2000 м, 3000 м. Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратит внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания. | | 2 |
| | 3 | Передача эстафетной палочки. Обучить технике передачи эстафетной палочки. | | 2 |
| | 4 | Обучение метанию гранаты. 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 | Бег 500 м, 1000 м на время. Подготовить в выполнении норматива. Девушки 500м, юноши 1000м. | | 2 |
| | 6 | Прыжки в длину с разбега. Особенности разбега. Определение его длины и разметка контрольных отталкиваний. | | 2 |
| | 7 | Прыжки в длину с места. 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 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1.ОРУ на свежем воздухе. 2. Кроссовая подготовка. 3. Пробегка по свежему воздуху. 4. Совершенствование прыжков в длину. 5. Вечерние пробежки. | 10 | | |
| Тема 2 Спортивные игры (баскетбол) | Содержание учебного материала | | 16 | |
| | 1 | Передвижения, остановки, повороты. Улучшение координации. Развитие выносливости и вестибулярного аппарата. | 8 | 2 |
| | 2 | Бросок в кольцо с места, в движении. Ловля высоколетящего мяча. Ведение попеременно правой, левой рукой, остановка, бросок в кольцо. Подбор мяча после броска. | | 2 |
| | 3 | Передача мяча с места, в движении. Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч. | | 2 |
| | 4 | Ведение и бросок мяча в кольцо. 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 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение упражнений для развития выносливости. 2. Тренировка броска в кольцо. 3. Тренировка передачи мяча. 4. Утренняя пробежка. | 10 | | |
| Тема 3 Спортивные игры (волейбол) | Содержание учебного материала | | 16 | |
| | 1 | Стойка, передвижения, прыжки. Улучшение координации. Развитие выносливости и вестибулярного аппарата. | 8 | 2 |
| | 2 | Нижняя и верхняя подача мяча. 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 | Передача мяча двумя руками. Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч. | | 2 |
| | 4 | Передача мяча снизу двумя руками. 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 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Работа с мячом. 2. Групповые игры с мячом. 3. Совершенствование передач мяча. | 10 | |
| Тема 4 Гимнастика | Содержание учебного материала | | 8 | |
| | 1 | Акробатические упражнения. Кувырок назад в стойку на руках, кувырок с прыжка, стойка на голове, стойка на руках, переворот в сторону «колесо» | 4 | 2 |
| | 2 | Упражнения с обручами и скакалками. Комплексы упражнений и комбинаций с мячом и скакалками | | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование кувырков вперед, назад. 2. Выполнение силовых упражнений (отжимание, пресс). | 4 | |
| Тема 5 Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | | 20 | |
| | 1 | Совершенствование попеременных ходов. 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 переменно. При четырехшажном выполняются 4 шага ногами, а отталкивание палками происходит дважды. | 10 | 2 |
| | 2 | Совершенствование одновременных ходов. 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 | Обучение коньковому ходу. 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 | Совершенствование спусков, подъемов, торможений. Научить стойке отдыха при спусках на лыжах и подъему «елочкой». | | 2 |
| | 5 | Прохождение отрезков на скорость. Продвижение на лыжах с равномерной скоростью. | | 2 |
| | 6 | Прохождение дистанции 3 км, 5 км на время. Уложиться в указанное время. 3км – 12,30; 14,00;14,30. 5км – 25,50; 27;20; 28;00. | | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование попеременного хода. 2. Совершенствование одновременного хода. 3. Совершенствование конькового хода. 4. Спуск и подъем в гору. 5. Совершенствование торможение «плугом». 6. Ходьба на лыжах 3 км. | 12 | |
| Тема 6 Гимнастика | Содержание учебного материала | | 20 | |
| | 1 | Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Основная цель вводной гимнастики – сократить период вхождения в работу. Основная цель производственной гимнастики – способствовать улучшению режима труда и отдыха студента. | 10 | 2 |
| | 2 | Акробатические упражнения. Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись. | | 2 |

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

| | | | |
|---|--|---|-----------|
| | 10. Толкание ядра левой и правой рукой. | | |
| Тема 8 Спортивные игры (баскетбол) | Содержание учебного материала | | 20 |
| | 1 | Совершенствование ловли и подачи мяча. Укрепление мышц, связок конечностей. Подготовка организма к предстоящей работе. | 10 |
| | 2 | Бросок мяча в кольцо в прыжке. <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 | Штрафной бросок. Перехват мяча. 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 | Ведение и бросок мяча в кольцо. 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 | Индивидуальные и групповые действия в защите. 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 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение упражнений для развития выносливости. 2. Тренировка броска в кольцо. 3. Тренировка передачи мяча. 4. Утренняя пробежка. 5. Совершенствование штрафного броска. | | 10 |
| Тема 9 Спортивные игры (волейбол) | Содержание учебного материала | | 16 |
| | 1 | Совершенствование подач мяча снизу, сверху. 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 | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч. | 2 |
| | 3 | Нападающий удар. 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 | Блокирование мяча. 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 | Прием мяча сверху, после перемещения. 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 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 10 |

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

| | | | | |
|--|--|--|-----------|---|
| | 5 | Бег на средние дистанции (400 м, 800 м). Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания. | | 2 |
| | 6 | Совершенствование эстафетного бега 4x100 м, 4x400м. Уложиться в нормативы, путем проведения соревнования внутри группы. | | 2 |
| | 7 | Бег 2000 м, 3000 м. Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания. | | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя пробежка. 2.ОРУ на свежем воздухе. 3. Кроссовая подготовка. 4. Совершенствование прыжков в длину. 5. Совершенствование передачи эстафетной палочки. 6. Метание гранаты на дальность. 7. Вечерняя пробежка. | | 14 | |
| Тема 14 Спортивные игры (баскетбол) | Содержание учебного материала | | 16 | |
| | 1 | Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема. | 8 | 2 |
| | 2 | Ведение и бросок мяча в кольцо. 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 | Штрафной бросок. 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 | Индивидуальные и групповые действия в защите. 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 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение упражнений для развития выносливости. 2. Тренировка броска в кольцо. 3. Тренировка передачи мяча. 4. Утренняя пробежка. | | 8 | |
| Тема 15 Спортивные игры (волейбол) | Содержание учебного материала | | 16 | |
| | 1 | Передача мяча сверху, снизу двумя руками. 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 | Прием мяча сверху, после перемещения. <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 | Нападающий удар из зон 4, 2, 3. 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 | Блокирование мяча. 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 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Работа с мячом. 2. Групповые игры с мячом. 3. Совершенствование передач мяча. 4. Совершенствование нападающего удара. | | 8 | |
| Тема 16 Гимнастика | Содержание учебного материала | | 24 | |
| | 1 | Акробатические упражнения. Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись. | 12 | 2 |
| | 2 | Работа на тренажерах. Выбор тренажера, подгон размера тренажера по росту, подбор нагрузки в соответствии с весом занимающегося. | | 2 |
| | 3 | Силовые упражнения (штанга, гантели). Для обеспечения роста мышц достаточно выполнять 1-2 подхода одного упражнения на одну мышцу (группу мышц) за тренировку. | | 2 |
| | 4 | Акробатические упражнения. Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись. | | 2 |
| | 5 | Висы и упоры. Подтягивания. 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 | Упражнения с гантелями и набивными мячами. Подготовить комплекс упражнений с гантелями и набивным мячом. | | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Разучить комплекс упражнений. 2. Совершенствование кувырков вперед, назад. 3. Выполнение силовых упражнений (отжимание, пресс). 4. Совершенствование акробатических упражнений. 5. Работа на тренажерах. | | 12 | |
| Тема 17 Легкая атлетика. | Содержание учебного материала | | 28 | |
| | 1 | Бег на короткие дистанции (100 м, 200м). Относят к бегу на короткие дистанции. Бегут с низкого старта, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. | 14 | 2 |
| | 2 | Бег на средние дистанции (400 м, 800 м). Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратит внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания. | | 2 |
| | 3 | Совершенствование метания гранаты. Подготовить к выполнению норматива метания гранаты на дальность. | | 2 |
| | 4 | Совершенствование прыжков в длину с разбега. Самостоятельная разметка разбега при прыжках в длину и | | 2 |

| | | | | |
|--|--|---|----|---|
| | | точному попаданию толчковой ноги на брусок. | | |
| 5 | | Эстафетный бег 4x100м, 4x400 м. Уложиться в нормативы, путем проведения соревнования внутри группы. | | 2 |
| 7 | | Прыжки в длину с места. 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 |
| Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя пробежка. 2.ОРУ на свежем воздухе. 3. Кроссовая подготовка. 4. Совершенствование прыжков в длину. 5. Совершенствование передачи эстафетной палочки. 6. Метание гранаты на дальность. 7. Вечерняя пробежка. | | | 14 | |

Всего часов:168

Самостоятельная работа:168

176

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс № 101 для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной учебной работы обучающихся.

Перечень основного оборудования: ноутбук с подключением к сети Интернет, лыжный комплект, стеллажи для лыж, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, крепления для лыж, стол для настольного тенниса, мяч для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, медболы, снаряд для подтягивания /отжимания, зеркало травмобезопасное, тренажер для пресса, тренажер для бицепсов, мяч для фитнеса, степ-платформы, стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная, кольцо баскетбольное, сетка баскетбольная, мяч волейбольный, сетка волейбольная, эстафетная палочка, металлический шкаф гантели, стол для преподавателя, стулья.

Учебно-наглядные пособия: демонстрационные материалы для проведения практических занятий.

Перечень лицензионного программного обеспечения: антивирусная защита Avast!, Windows, Microsoft Office.

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

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