

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**Нововоронежский политехнический колледж –**

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования

«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**(НВПК НИЯУ МИФИ)**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

### **ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности

**13.02.03 Электрические станции, сети и системы**

Нововоронеж 2019 г.

ОДОБРЕНО  
ЦМК общеобразовательных дисциплин  
Председатель ЦМК  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Захарова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УВР и П  
\_\_\_\_\_ Г.В. Калининна

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 13.02.03 Электрические станции, сети и системы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1248 от 22 декабря 2017, зарегистрировано в Минюсте России (рег.№ 49678 от 18 января 2018 года) и Примерной основной образовательной программы СПО ППССЗ специальности 13.02.03 Электрические станции, сети и системы от 04.12.2018, регистрационный номер в федеральном реестре программ СПО13.02.03-181204.

Организация-разработчик: Нововоронежский политехнический колледж - филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Разработчик: Иванова Е.А. преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3	Условия реализации программы дисциплины.....	22
4	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	24

# **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.03 Электрические станции, сети и системы.

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

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

Дисциплина входит в профессиональный цикл как общепрофессиональная дисциплина

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- Основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции:

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>182</b>
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	<b>172</b>
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>«Основы здорового образа жизни».</b> <b>Роль физкультуры в формировании личности. Задачи на учебный год.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физическое воспитание в колледже. Задачи физического воспитания в колледже. Основы здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Порядок организации и проведения занятий. Требования к учащимся. Спортивные традиции колледжа. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Проведение инструктажа по технике безопасности.	6	ОК 03,06,08
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции – техника низкого старта.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Изучение техники низкого старта. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Ускорение 4 x 20-30 м; Техника прыжка в длину – разбег, прыжковые упражнения. С/игра.	4	ОК 03,06,08
<b>Тема 2.2</b> <b>Совершенствование бега по прямой.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег, прыжковыми шагами. Старты из различных исходных положений. Повторение техники бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш!»: положение туловища, работа рук, выполнение первого шага с высоким подниманием бедра вперед. Положение туловища, ног, рук. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Повторение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.	2	ОК 03,06,08
<b>Тема 2.3</b> <b>Скоростно-силовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на короткие дистанции – ускорение 3-4 x 20; 3 x 30 (15 метров в подъем по песку). С/игра Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	4	ОК 03,06,08
<b>Тема 2.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК

<b>Совершенствование технического бега по прямой,</b>	Кроссовый бег – 3 км., С/игра. Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.		03,06,08
<b>Тема 2.5 Кроссовый бег по слабо пересеченной местности, прыжковые упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 03,06,08
	Спец. упражнения, личный показ, показ лучшими студентами группы. Прыжки и многоскоки		
<b>Тема 2.6 Совершенствование техники старта.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Обратить внимание на технику старта.		
<b>Тема 2.7 Техника выполнения старта.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 03,06,08
	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Обратить внимание на технику старта.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Техники старта	<b>2</b>	
<b>Тема 2.8 Совершенствование техники бега на средние дистанции, эстафетного бега. Прыжки в длину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Прыжки и многоскоки Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.		
<b>Тема 2.9 Совершенствование техники бега по виражу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Силовая подготовка. Совершенствование техники на короткие дистанции (финиш). Силовая подготовка, метание гранаты.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Техники дыхания при беге на короткие дистанции	1	
<b>Тема 2.10 Кроссовый бег-3 км. Силовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.		
<b>Тема 2.11</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК

<b>Совершенствование техники эстафетного бега; прыжка в длину «Согнув ноги».</b>	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками).		03,06,08
<b>Тема 2.12 Сдача контрольных нормативов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Сдача контрольного норматива 1000 м.-юн., дев.-500м. Метание гранаты. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Финиширование	<b>2</b>	
<b>Тема 2.13 Сдача контрольных нормативов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Повторение техники бега. Кроссовый бег -3 км – юноши, 2 км- девушки.		
<b>Тема 2.14 Сдача контрольных нормативов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Прыжки в длину – сдача контрольного норматива.		
<b>Тема 2.15 Сдача контрольных нормативов .</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Контрольный бег на 100 м.		
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях с/игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 03,06,08
	Мед/бег 3 мин. СП упр. б/б. без мяча и с мячом с акцентом на изменение направления и скорости движения; совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками снизу, сверху, от груди. Обратить внимание на виды ведения мяча.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Виды ведения мяча. Техники передачи мяча	4	
<b>Тема 3.2 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Медленный бег 3 мин. СПУ б/б. с акцентом на прыжковые упражнения. Броски мяча с заданных точек. Обратить внимание на виды ведения мяча и передачи. Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски		

	мяча в корзину на точность.		
<b>Тема 3.3</b> <b>Ведение с изменением направления – остановка – поворот – передача одной рукой от груди.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Медленный бег 3 мин. СПУ б/б. и ОФП. Штрафной бросок. УТ/игра. Обратить внимание на виды ведения мяча и передачи. Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.	4	ОК 03,06,08
	<b>Самостоятельная работа</b> Что такое штрафной бросок, за что назначается	1	
<b>Тема 3.4</b> <b>Совершенствование ведение мяча с обводкой препятствий, техники штрафного броска.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Медленный бег 3 мин. СПУ б/б. с акцентом на прыжковые упражнения. Броски мяча с заданных точек. Обратить внимание на виды ведения мяча и передачи. Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.	4	ОК 03,06,08
<b>Тема 3.5</b> <b>Эстафета с элементами ведения мяча и броска.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность. УТ/игра.	4	ОК 03,06,08
<b>Тема 3.6</b> <b>Совершенствование техники, ловли, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, в прыжке.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Медленный бег 5 мин. ОР упр. По «станциям». Штрафной бросок. УТ/игра. Каждый выполняет по 10 штрафных бросков.	2	ОК 03,06,08
<b>Тема 3.7</b> <b>Отработка индивидуальных действий в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> СПУ б/б., прыжковые упражнения; ведение мяча, бросок в корзину после двух шагов. Совершенствование техники бросков с пяти точек. Учебный норматив №2	4	ОК 03,06,08
<b>Тема 3.8</b> <b>Техника индивидуальных действий в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> СПУ б/б. Совершенствование техники различных приемов с баскетбольным мячом. Прыжковые упражнения, отжимания на пальцах.	2	ОК 03,06,08
<b>Тема 3.9</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК

<b>Совершенствование техники бросков.</b>	Разминка; техника ухода от опеки защитника с внезапным изменением направления движения(финт). УТ/игра. Финт отрабатывается в парах		03,06,08
<b>Тема 3.10</b> <b>Совершенствование техники штрафного броска</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника опеки противника с мечом и без меча; выбор места в защите для перехвата мяча бросок мяча в корзину после двух шагов.	2	ОК 03,06,08
<b>Тема 3.11</b> <b>Сдача контрольного зачета</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Сдача контрольного зачета по разделу б/б: а) бросок с 5 точек; б) штрафной бросок. УТИ. Обратить внимание на основные правила игры.	2	ОК 03,06,08
<b>Тема 3.12</b> <b>Совершенствование техники с/игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b> СПУ б/б. с акцентом внимание на прыжковые упражнения. Проход к кольцу и бросок с 2 шагов – упражнения выполняются по одному.	2	
<b>Итоговое занятие за 2 семестр.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Обратить внимание на технику выполнения технических элементов в с/игре.	2	ОК 03,06,08
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Ознакомление с техникой передвижения на лыжах попеременным 2-х шажным ходом. Подъем ступающим шагом, спуск с горы в основной стойке. Прохождение дистанции – 2км. По пересеченной местности.	2	ОК 03,06,08
<b>Тема 4.2</b> <b>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники передвижения 2-х шажным ходом . Передвижение на лыжах по учебному кругу без палок и с палками. Прохождение дистанции 3 км.	2	ОК 03,06,08
<b>Тема 4.3</b> <b>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным 2-х шажным ходом. Ознакомление с техникой передвижения одновременным 2-х шажным ходом, поворота переступающим шагом и подъема «елочкой» Ходьба по пересеченной местности 3 км-девушки, 5 км- юноши.	2	ОК 03,06,08
<b>Тема 4.4</b> <b>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Поворот кругом-махом и переступанием. Совершенствование пройденных лыжных ходов подъемов и спусков. Ходьба на лыжах по пересеченной местности до 5 км-девушки, до 8 км- юноши. Обратить внимание на координацию, постановку рук (лыжных палок) поворот переступанием.	2	ОК 03,06,08

<b>Тема 4.5</b> <b>Совершенствование техники элементов изученных ходов подъемов и спусков с горы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Прохождение дистанции 5-8 км по пересеченной местности в среднем темпе. Катание с горы спуск в основной стойке, поворот переступанием		
<b>Тема 4.6</b> <b>Совершенствование техники элементов изученных ходов подъемов и спусков с горы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Прохождение дистанции 5-8 км по пересеченной местности в среднем темпе. Катание с горы спуск в основной стойке, поворот переступанием		
<b>Тема 4.7</b> <b>Совершенствование техники элементов техники пройденных ходов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Подъем ступающим и скользящим шагом. Контрольный старт 3 км-девушки, 5 км- юноши по пересеченной местности в среднем темпе (в составе группы).		
<b>Тема 4.8</b> <b>Ознакомление с техникой перемещения «коньковым ходом».</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Спуск с горы в низкой стойке. Торможение «полуплугом» . Ходьба на лыжах по пересеченной местности 3 км-девушки, 5 км- юноши. Обратить внимание на перенос центра тяжести с ноги на ногу при выполнении элемента.		
<b>Тема 4.9</b> <b>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Закрепление тех. Элементов лыжных ходов и их совершенствование. Спуск с горы в низкой стойке торможение «плугом» и «полуплугом». Техника и тактика применения лыжных ходов в зависимости от рельефа местности (дистанции) и поставленных целей. Прохождение дистанции 5 км.		
<b>Тема 4.10</b> <b>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Сдача зачета прохождение дистанции по пересеченной местности 5 км- юноши 3 км- девушки. Катание с горы.		
<b>Раздел 5 Спортивные игры- волейбол</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Правила с/и волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Техника безопасности на занятиях с/и –волейбол. Спортивные упражнения волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Виды подачи мяча. С/и. Спортивная подготовка волейболиста –больше уделять внимания разминке верхнего плечевого пояса.		
<b>Тема 5.2</b> <b>Отработка техники приема мяча сверху. Подача мяча снизу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Медленный бег-5 минут. Спортивные подготовительные упражнения волейболиста (с мячами и без них). Учебно-тренировочная игра 6×6. «Заминка »-		

	работа с мячами у стены. О.Ф.П.- подтягивание и отжимание. Обратить внимание на укрепление запястного сустава и кисти		
<b>Тема 5.3</b> <b>Отработка техники приема мяча сверху и снизу двумя руками в парах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Поддачи мяча. Учебно-тренировочная игра 6×6. О.Ф.П. Медленный бег 5-7 минут. Спортивные подготовительные упражнения волейболиста. При разминке используется поточный и групповой методы.		
<b>Тема 5.4</b> <b>Спортивные подготовительные упражнения волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03,06,08
	Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед. Изучение техники стойки волейболиста. Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
<b>Тема 5.5</b> <b>Совершенствование техники нижней боковой подачи и прямой подачи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 03,06,08
	Медленный бег-7-8 минут. О.Р. и спортивные подготовительные упражнения волейболиста (в парах). Передача мяча сверху в 3-х (с перемещением). У.Т. игра 6×6.		
<b>Тема 5.6</b> <b>Совершенствование техники подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 03,06,08
	У.Т. игра 6×6. Медленный бег-7-8 минут. О.Р. и спортивные подготовительные упражнения волейболиста в движении (перемещение в 3-х с передачей мяча).		
<b>Тема 5.7</b> <b>Совершенствование техники верхней передачи в парах. Подача мяча в зону защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 03,06,08
	Медленный бег-5-7 минут. О.Р. и С.П. упражнения волейболиста. Практическая подготовка и действия игроков в нападении и защите. Подача мяча в зону защиты. Учебно-тренировочная игра 6×6.		
<b>Тема 5.8</b> <b>Совершенствование техники передачи мяча 2-мя руками снизу и сверху.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 03,06,08
	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения волейболиста. С.К. норматива – выполнение подачи мяча через сетку на оценку. Учебно-тренировочная игра 6×6. О.Ф.П.		
<b>Тема 5.9</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК

<b>Совершенствование техники элементов с/и.</b>	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения волейболиста. С.К. норматива №2- «верхняя передача мяча» (техника передачи и приема мяча в парах). Учебно-тренировочная игра 6×6. Сдача теоретического материала по с/и волейбол (правила соревнований с/и). Подведение итогов изучаемого раздела учебной программы «Волейбол».		03,06,08
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 6.1 Роль и значение в ППФ подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Теоретический материал «техника безопасности при занятиях легкой атлетикой» С.П. упражнения легкоатлета. Обратить внимание на технику безопасности на занятиях и спортивную форму л/атлета.		
<b>Тема 6.2 Упражнения легкоатлета.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Медленный бег-5-7 минут. Повторный бег 3×100 м с/ эстафета 8×50 м. Прыжковые упражнения. С/и «Лапта», футбол. Обратить внимание на работу рук.		
<b>Тема 6.3 Изучение техники бега по прямой и виражу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Медленный бег-5-7 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. С/эстафета 6×50 м. Метание гранаты с разбега 500 г- девушки, 700 г- юноши. С/и с элементами бега и прыжков «Волк во рву». О.Ф.П.- подтягивание, отжимание, упражнения на пресс. Кросс по слабо пересеченной местности.		
<b>Тема 6.4 Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги».</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Бег до 150-200 м по прямой и входом в вираж 3-4 раза. С/ эстафета 4×100 м или 6×80 м. С/ игра «Русская лапта». Футбол О.Ф.П.		
<b>Тема 6.5 Совершенствование технических элементов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Повторный бег 800×2 раза. Метание гранаты с места и с 3-х шагов 500г (девушки), 700 г (юноши). Обратить внимание на верхний плечевой пояс.		
<b>Тема 6.6 Совершенствование техники прыжка в длину «Согнув ноги»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. С/эстафета 8×60 м. Совершенствование техники прыжка в длину «Согнув ноги» О.Ф.П. С/игра «Лапта»		

	Обратить внимание на технику прыжка в длину.		
<b>Тема 6.7</b> <b>Совершенствование техники прыжков в длину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Сдача контрольного норматива- 100 м. Прыжки в длину «Согнув ноги». С/игры.		
<b>Тема 6.8</b> <b>Совершенствование техники бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Бег 100 м – сдача контрольного норматива. Совершенствование техники прыжка в длину в длину «согнув ноги»		
<b>Тема 6.9</b> <b>Совершенствование техники эстафетного бега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Кросс – 3 км по пересеченной местности. с/игры «футбол», «Лапта». Техника безопасности при сдаче контрольного зачета метание гранаты.		
<b>Тема 6.10</b> <b>Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги».</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.		
<b>Тема 6.11</b> <b>Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	С.П. упражнения л/атлета. Прыжки в длину «согнув ноги»- сдача контрольного норматива. Совершенствование техники метания. С/игры. О.Ф.П.		
<b>Тема 6.12</b> <b>Подведение итогов по разделу программы – легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	С.П. упражнения л/атлета. Бег 500 м-девушки, 1000 м- юноши- зачет. С/игра. Кросс- 2 км (девушки) и 3 км (юноши) 2 раза в неделю.		
<b>Раздел 7 Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 7.1</b> <b>Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Введение в акробатику.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Техника безопасности при выполнении кувырка на мате, вперед и назад. Изучение группировки, постановки рук и ног при завершении элемента.		
<b>Тема 7.2</b> <b>Кувырок вперед и назад с места и с прыжка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Изучение кувырка с прыжка.		
<b>Тема 7.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	

<b>Стойка на голове с помощью рук, изучение стойки «мостик» - подъем с мата.</b>	Совершенствование техники кувырка с прыжка. Изучение стойки на голове при помощи рук-юношам. Изучение стойки «мостик» с подъемом с помощью рук-девушкам. Прыжок на месте с разворотом 360 градусов на двух ногах.		
<b>Тема 7.4</b> <b>Стойка на голове с помощью рук, изучение стойки «мостик» - подъем с мата. Объединение изученных элементов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование изученных элементов. Объединение элементов в акробатическое выступление. Постановка рук, головы, стоп.	2	
<b>Тема 7.5</b> <b>Сдача изученных элементов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Сдача изученных элементов в виде акробатического выступления.	2	
<b>Всего</b>			<b>182</b>

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
9. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
10. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
11. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
12. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
13. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
14. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

#### Дополнительная литература

1. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
3. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

### 3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

2. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

3. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

7. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научнотеоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

8. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

<p><b>Результаты обучения</b> (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений</p>

	<p>на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Гимнастика</b> Оценка техники выполнения акробатических упражнений</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------