

**ОБОЯНСКИЙ ФИЛИАЛ
ОБЛАСТНОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«КУРСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ»**

Принято на заседании педагогического
совета Протокол № 5 от 25 июня 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор Курского колледжа культуры
А.И. Конорев
/заведующий учебного отделения
Обоянского филиала
Е.В. Малахова
«26» 06 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2020

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУП.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального
образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 51.02.03. Библиотековедение

Организация: Обоянский филиал ОБПОУ «Курский колледж культуры»

Составитель: преподаватель Тутов Петр Михайлович (2020)

Рассмотрена Предметно-цикловой комиссией обще-гуманитарных и экономических дисциплин
Протокол заседания № 12 от «16» июня 2020 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии ОГСЭ  / И.В.Мальцева

© Обоянский филиал ОБПОУ «Курский колледж культуры 2020

© Тутов П.М., составитель. 2020

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности «**51.02.03**» **Библиотековедение**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в средних специальных учебных заведениях.

Программа учебной дисциплины направлена: на формирование здорового образа жизни; укрепления здоровья для овладения профессиональными навыками

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт:**

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

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

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

- ✓ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- ✓ основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 195 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 78 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	195
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	115
дифференцированный зачет 1 - 2 семестрах	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	78
в том числе: практические занятия	78
бег на короткие дистанции	2
бег на средние дистанции	6
прыжки в длину	2
метание гранаты	2
вольные упражнения и акробатика	3
опорный прыжок	2
упражнения на бревне	1
волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу	2
индивидуальные, групповые и командные взаимодействия игроков в нападении	5
индивидуальные, групповые и командные взаимодействия игроков в защите	4
подача мяча	6
техника и тактика игры	1
баскетбол: ловля, передача, ведение мяча	4
броски мяча в кольцо	5
сочетание приемов игры	2
индивидуальные, групповые и командные взаимодействия игроков	6
техника и тактика игры	1
настольный теннис: основы техники игры	1
подачи и удары в игре	7
техника и тактика игры	2
Шахматы: решение шахматных задач и этюдов	4
Товарищеские игры	6
Контрольные тесты и упражнения	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

наименование разделов и тем	содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.		объем часов	уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1 Легкая атлетика			29	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции			6	
Тема 1.1.1 Основы техники бега Низкий старт. Стартовый разбег.	Содержание учебного материала			
	1	Классификация видов легкой атлетики. Роль и значение легкой атлетики. Беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 7х60-80м	2	1
	Самостоятельная работа: разминка перед бегом, беговые упражнения, бег с ускорением по 50-70 м. Низкий старт.		2	
Тема 1.1.2. Бег по дистанции. Выполнение учебного норматива	Содержание учебного материала			
	1	Беговые упражнения. Бег по дистанции, финиширование. Бег с низкого старта 30 м. Бег с ускорением поб0м. Бег 100м на результат	2	2
	Самостоятельная работа: низкий старт; бег с ускорением, повторный бег 7-10х40-50м.		2	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции			9	
Тема 1.2.1 Техника бега по прямой. Высокий старт	Содержание учебного материала			
	1	Высокий старт. Беговые упражнения. Бег по дистанции на прямой и повороте. Равномерный бег 3-4км	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: высокий старт; равномерный бег 25-35мин.		2	
Тема 1.2.2 Повторный бег	Содержание учебного материала			
	1	Повторный бег 5-7 по 100-200м. «Лапта»	2	2
	Самостоятельная работа: повторный бег на отрезках до 300м		1	
Тема 1.2.3 Переменный бег. Кроссовый бег	Содержание материала			
	1	1 Бег с переменной скоростью 100/100, 200/200м 25- 35мин., упражнения на гибкость. Спортивные игры	2	2
	Самостоятельная работа: переменный бег 300/300м 3км. Кросс 30мин.		2	
Тема 1.2.4 Выполнение норм в беге на 800-1500м	Содержание материала			
	1	1 Разминка: бег, беговые упражнения, ускорения. Бег 800-1500м на время		
	Самостоятельная работа: Равномерная тренировка 3-5км; беговые упражнения.			
Тема 1.3 Прыжки в длину			3	

Тема 1.3.1 Техника прыжка способом «согнув ноги»	Содержание материала			
	1	Разбег, толчок, полет, приземление. Подводящие упражнения. Подбор разбега, прыжки на технику	2	2
	Самостоятельная работа: Отработка техники прыжка, прыжковые упражнения, прыжки в длину с места		1	
Тема 1.4 Прыжки в высоту			1	
Тема 1.4.1 Техника прыжка «перешагиванием»	Содержание материала			
	1	Подводящие упражнения. Прыжки с 2-3 шагов на технику. Прыжки с разбега «перешагиванием».	1	2
	Самостоятельная работа: махи ногами, прыжки «перешагиванием» через скамейку; прыжковые упражнения		1	
Тема 1.5 Метание гранаты			4	
Тема 1.5.1 Техника метания гранаты	Содержание материала			
	1	Разминка перед метанием, подводящие упражнения. Метание с 2-3 шагов. Техника метания с полного разбега	2	2
	Самостоятельная работа: Специально-подготовительные упражнения, метание предметов, подготовительные упражнения		1	
Тема 1.5.2 Совершенствование техники метания гранаты	Содержание материала			
	1	Самостоятельная разминка. Метание гранаты на технику.	1	2
	2	Метание гранаты на результат		
	Самостоятельная работа: метание различных предметов; упражнения для развития подвижности плечевого сустава		1	
Раздел 2 Гимнастика			13	
Тема 2.1.1 Вольные упражнения, акробатика	Содержание материала			
	1	Гимнастика, ее роль и значение. Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Строевые приемы. «Ласточка», стойка на лопатках, «Мост», Стойка на руках, голове, «полу-шпагат».	2	2
	Самостоятельная работа: комплекс утренней гимнастики. Стойка на лопатках, на голове. «Ласточка». Упражнения для развития гибкости		2	
Тема 2.1.2 Комбинация вольных упражнений	Содержание материала			
	1	«Ласточка» - кувырок вперед - стойка на лопатках- «мост» -переворот в сторону. Стойка на голове. Сгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подтягивание	2	2
	Самостоятельная работа: силовые упражнения, «Мост», стойка на голове, подтягивание		2	
Тема 2.1.3 Опорный прыжок через «козла»	Содержание материала			
	1	Подготовительные и подводящие упражнения. Страховка. Прыжок - согнув ноги. Прыжок - ноги врозь	2	2
	Самостоятельная работа: сгибание рук в упоре лежа; спрыгивание с высоты 80-100 см		1	

Тема 2.1.4 Совершенствование в опорном прыжке	Содержание материала		
	1	Прыжки через «козла» «ноги врозь» высотой 100-110 см. Прыжок на оценку	2 2
	Самостоятельная работа: упражнения для пресса; силовые упражнения для рук		2
Тема 2.1.5 Комбинация упражнений на скамейке	Содержание материала		
	1	Ходьба на носках- приседание- поворот кругом- «ласточка» - выпады- прыжки- соскок прогнувшись. Упражнения на тренажерах	2 2
	Самостоятельная работа: выполнение элементов на полу. Составить комбинацию упражнений на бревне		2
Раздел 3 Волейбол			58
Тема 3.1.1 Прием и передача мяча сверху	Содержание материала		
	1	История развития. Роль и значение. Техника безопасности на занятиях. Стойка, передвижение. Специально-подготовительные упражнения. Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	2 2
	Самостоятельная работа: специально- подготовительные упражнения; упражнения для кистей рук; передача мяча сверху		2
Тема 3.1.2 Индивидуальные действия в нападении	Содержание материала		
	1	Передача мяча сверху через сетку в тройках, четверках, стоя спиной к сетке. Передача мяча для атакующего удара из зоны №3. Атакующие действия с передач из зоны №2 и №4	2 2
	Самостоятельная работа: передачи мяча в кругу. Передача мяча через сетку. Атакующий удар с передачи из зоны № 3		2
Тема 3.1.3 Групповые взаимодействия. Атакующий удар.	Содержание материала		
	1	Атакующий удар из зон №2, №4 после передачи пасующего. Атакующий удар из зоны №3 и №6. Учебно - тренировочная игра	2 2
	Самостоятельная работа: тренировка атакующих ударов из различных зон. Тренировочная игра		2
Тема 3.1.4 Совершенствование групповых взаимодействий	Содержание материала		
	1	Атакующие и нападающие удары. Обманные удары, скидки. Передачи двумя сверху - высокие, средние, низкие, длинные, короткие. Упражнения с набивными мячами. Учебно-тренировочная игра	2 2
	Самостоятельная работа: передачи мяча в кругу, в четверках. Атакующие удары. Обманные удары и скидки после различных передач		2
Тема 3.1.5 Командные взаимодействия в нападении	Содержание материала		
	1	Перебивание мяча через сетку из зоны 1,2,3, 4, 5, 6 Отвлекающие действия игроков без мяча Прыжки со скакалкой. Учебно-тренировочная игра	2 2
	Самостоятельная работа: тренировка игрока в выполнении атакующих ударов. Тренировочная игра		2
Тема 3.1.6 Прием и передача мяча снизу	Содержание материала		
	1	Прием и передача мяча снизу двумя в парах. Прием мяча двумя снизу у стены Прием и передача мяча двумя снизу через сетку. Учебно-тренировочная игра	2 2

	Самостоятельная работа: Жонглирование мячом, принимая мяч двумя снизу и сверху		1	
Тема 3.1.7 Индивидуальная игра в защите	Содержание материала			
	1	Блокировка нападающих, атакующих ударов. Выбор способа приема подач и нападающих ударов. Учебно-тренировочная игра	2	2
	Самостоятельная работа: прыжки у сетки, имитируя блокирование. Прием мяча двумя у стены Игра в волейбол		1	
Тема 3.1.8 Групповые взаимодействия в защите	Содержание материала			
	1	Групповое блокирование, страховка. Прием атакующих и нападающих ударов Учебно-тренировочная игра	2	2
	Самостоятельная работа: тренировочная игра		1	
Тема 3.1.9 Командное взаимодействие игроков	Содержание материала			
	1	Прием мяча с подач. Функции игроков в защите. Учебно- тренировочная игра	2	2
	Самостоятельная работа: прием мяча с подач в игре. Товарищеская игра		1	
Тема 3.1.10 Совершенствование игры в защите	Содержание материала			
	1	Страховка блокирующего. Прием мяча одной рукой. Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебно-тренировочная игра	2	2
	Самостоятельная работа: прием мяча, отскочившего от сетки. Тренировочная игра		1	
Тема 3.1.11 Нижняя прямая подача	Содержание материала			
	1	Нижняя прямая подач мяча в баскетбольный щит, через сетку. Подача на точность	2	2
	Самостоятельная работа: тренировка нижней прямой подачи		1	
Тема 3.1.12 Верхняя прямая подача	Содержание материала			
	1	Выполнение подач в парах, в баскетбольный щит. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Учебнотренировочная игра	2	2
	Самостоятельная работа: тренировка верхней прямой подачи. Игра в волейбол		1	
Тема 3.1.13 Совершенствование подачи мяча	Содержание материала			
	1	Подачи мяча избранным способом. Подачи мяча на силу и точность. Учебно-тренировочная игра	2	2
	Самостоятельная работа: подача мяча на силу и точность. Игра в волейбол		1	
Тема 3.1.14 Техника и тактика игры	Содержание материала			
	1	Выбор тактики игры в нападении. Тактика игры в защите: «углом вперед», «углом назад», «в линию»	2	2
	Самостоятельная работа: тренировочные игры		1	
Тема 3.1.15 Двухсторонняя игра. Контрольные	Содержание материала			
	1	Выход команд. Определение тактики игры. Двухсторонняя игра с разбором. Выполнить 10 передач сверху и снизу над собой. Попасть 3 раза в баскетбольное кольцо из 5 передач с линии штрафного броска. Из 7 подач 2 раза	2	2

упражнения		попасть в зону 5 и по 1 разу в зоны 6 и 1		
		Самостоятельная работа: участие в соревнованиях. Прыжок в высоту с места.	1	
Раздел 4 Баскетбол			55	
Тема 4.1.1 Основы техники игры в баскетбол	Содержание материала			
	1	История развития. Роль и значение. Техника безопасности на занятиях. Стойка, передвижения и остановки. Упражнения с набивными мячами Подвижная игра в баскетбол	2	1
		Самостоятельная работа: выполнить стойки, перемещения. Подвижная игра с баскетбольным мячом	2	
Тема 4.2 Ловля и передача мяча			9	
Тема 4.2.1 Ловля и передача мяча на месте	Содержание материала			
	1	Специально-подготовительные упражнения. Остановка в 2 шага, прыжком Ловля и передача мяча двумя и одной рукой на месте	2	2
		Самостоятельная работа: остановка в 2 шага. Ловля и передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу; от груди, от плеча, из -за головы	2	
Тема 4.2.2 Ловля и передача мяча в движении	Содержание материала			
	1	Ловля и передача мяча в движении, в прыжке двумя руками и одной. Ловля высоко летящих мячей	2	2
		Самостоятельная работа: ловля и передача мячей, летящих на различной высоте. Игра в «33»	1	
Тема 4.3 Ведение мяча				
Тема 4.3.1 Ведение правой и левой	Содержание материала			
	1	Бег с изменением направления и скорости с остановкой по звуковому сигналу. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом по прямой, с обводкой препятствий	2	2
		Самостоятельная работа: ведение мяча правой и левой с изменением направления и скорости движения	1	
Тема 4.4 Броски мяча в кольцо			9	
Тема 4.4.1 Броски мяча двумя и одной рукой с места	Содержание материала			
	1	Ведение с сопротивлением противника. Броски мяча двумя от груди, от головы. Броски одной от плеча. Подвижная игра в баскетбол «33», «21»	2	2
		Самостоятельная работа: броски двумя руками с места, «33» и «21». Броски со средних дистанций	2	
Тема 4.4.2 Броски в прыжке одной после ведения	Содержание материала			
	1	Броски в прыжке одной и двумя руками. Штрафные броски. Учебная игра	2	2
		Самостоятельная работа: Штрафные броски. Броски в прыжке	2	
Тема 4.4.3	Содержание материала			

Штрафной бросок. Добивание мяча	1	Броски мяча со штрафного. Броски мяча с различных дистанций, борьба за мяч и добивание. Учебно-тренировочная игра	2	2
	Самостоятельная работа: штрафные броски; тренировочная игра		1	
Тема 4.5 Сочетание приемов				
Тема 4.5.1 Рывок-ловля- остановка в два шага -передача	Содержание материала			
	1	Рывок - ловля-остановка-передача мяча. Броски мяча со средних дистанций. Учебно-тренировочная игра	2	2
	Самостоятельная работа: броски мяча со средних дистанций. Тренировочная игра		1	
Тема 4.5.2 Различные сочетания приемов	Содержание материала			
	1	Ловля-ведение-2 шага - бросок. Ловля в движении - ведение с изменением направления -остановка-поворот— передача. Учебно-тренировочная игра	2	2
	Самостоятельная работа: бросок после ловли, ведения и броска. Игра в баскетбол		1	
Тема 4.6 Взаимодействия игроков				
Тема 4.6.1 Индивидуальные действия	Содержание материала			
	1	Действие игрока без мяча и с мячом. Уход от опеки защитника. Финт с ведением мяча на уход в одну сторону с уходом - в другую - бросок в кольцо. Стойка защитника. Выбор позиции. Опека игрока. Перехваты мяча. Борьба за отскок. Организация быстрой атаки	2	
	Самостоятельная работа: броски в кольцо после ведения. Игра в баскетбол		1	2
Тема 4.6.2 Групповые действия 2-4-х игроков	Содержание материала			
	1	Взаимодействия в нападении 2:2, 3:2, 2:3, 3:3, 4:3, 5:3 (передай и выйди, заслоны). Добивание мяча после отскока	2	2
	Самостоятельная работа: подвижная игра в баскетбол 2:2, 3:3		1	
Тема 4.6.3 Командные взаимодействия игроков	Содержание материала			
	1	Быстрый прорыв. «Треугольник», «Тройка» «Скрестный выход», «Малая восьмерка». Наведение на 2-х игроков. Позиционное нападение. Система защиты. Зонная защита: 2-1-2; 3-2; 2-2-1; 1-3-1	2	2
	Самостоятельная работа: товарищеская игра. Позиционное нападение		1	
Тема 4.6.4 Нападение против зоны защиты 2-2.1	Содержание материала			
	1	Преодоление зонной защиты 2-2-1. Преодоление зонной защиты 2-1-2	2	2
	Самостоятельная работа: тренировочная игра. Броски со средних дистанций		1	
Тема 4.6.5 Преодоление персональной защиты	Содержание материала			
	1	Действие игроков при персональной защите. Взаимодействия игроков при персональной защите	2	2

	Самостоятельная работа: действие игрока при персональной защите		1	
Тема 4.7 Тактика игры. Контрольные нормативы и упражнения	Содержание материала			
	1	Учебно-тренировочная игра с применением различных систем игры в нападении. Смешанная система защиты	2	2
	Самостоятельная работа: товарищеская игра; броски мяча в кольцо; судейство игр.		1	
Раздел 5 настольный теннис.			34	
Тема 5.1 Основы техники игры	Содержание материала			
	1	История развития игры. Специально-подготовительные упражнения. Стойка. Передвижение: шаги, выпады, прыжки. Способы держания ракетки. Жонглирование. Хват ракетки. Движение ракеткой справа и слева у тренировочной стены	2	1
	Самостоятельная работа: жонглирование; имитация передвижения, стойки; движение ракеткой у стены		1	
Тема 5.2 Поддача толчком. Удары слева толчком.	Содержание материала			
	1	Подбрасывание мяча и удар по нему у тренировочной стены. Поддача мяча на столе. Удар толчком слева (справа)	2	2
	Самостоятельная работа: тренировка подач мяча; заучить правильную хватку и стойку. Набивание мяча		1	
Тема 5.3 Подставка справа и слева	Содержание материала			
	1	Подставка справа. Подставка слева	2	2
	Самостоятельная работа: подставки справа и слева; набивание мяча поочередно обеими сторонами ракетки		1	
Тема 5.4 Накат слева, справа	Содержание материала			
	1	Накат слева. Накат справа	2	2
	Самостоятельная работа: накат слева и справа. Двухсторонняя игра		1	
Тема 5.5 Подрезка справа, слева	Содержание материала			
	1	Подрезка справа. Подрезка слева	2	2
	Самостоятельная работа: подрезка справа и слева. Набивание мяча с подкруткой вправо, влево		1	
Тема 5.6 Удар «стоп»	Содержание материала			
	1	Удар «стоп». Учебно - тренировочная игра	2	2
	Самостоятельная работа: тренировка удар «стоп». Двухсторонняя игра		1	
Тема 5.7 Удар-подача и ее прием	Содержание материала			
	1	Удар- подача и ее прием	2	2
	Самостоятельная работа: товарищеские игры		2	
Тема 5.8	Содержание материала			

Совершенствование техники ударов	1	Тренировка в совершенствовании техники ударов. Учебно-тренировочные игры	2	2
	Самостоятельная работа: имитация ударов в передвижениях влево, вправо, вперед, назад перед зеркалом. Тренировочные игры		2	
Тема 5.9 Техника и тактика игры	Содержание материала			
	1	Тактика игры. Двухсторонняя игра	2	2
	Самостоятельная работа: двухсторонняя игра		2	
Тема 5.10 Контрольные нормативы и упражнения.	Содержание материала			
	1	Выполнение контрольных нормативов. Набивание мяча. Двухсторонние игры	2	2
	Самостоятельная работа: Двухсторонняя игра		2	
Тема 6 Шахматы			8	
История развития шахмат. Основы игры.	Содержание материала			
	История развития шахмат. Основы игры. Названия фигур, ходы. Правила игры.		1	
	Самостоятельная работа.		1	
Решение шахматных задач и этюдов.	Содержание материала.			
	Решение шахматных задач: мат в два хода, мат в три хода.		1	
	Самостоятельная работа. Решение задач: мат в три хода, мат в два хода.		1	
Двухсторонние игры. Разбор партий	Содержание материала.			
	Двухсторонние игры. Разбор игр.		2	
	Самостоятельная работа. Решение этюдов. Товарищеские игры.		1	
Тема 6 Тестирование по физической подготовленности	Содержание материала			
	1	Сгибание рук в упоре лежа. Подтягивание на перекладине. Метание набивного мяча.	1	2
	2	Прыжок в длину с места. Челночный бег 5х10 м. Поднимание туловища из- положения лежа на спине		2
	Самостоятельная работа: занятия различными видами физкультуры			
Всего:			195	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;
- тренажеры.

Технические средства обучения: магнитофон

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная учебная литература

1. Коробейников, Н. К., Михеев, А. А. Физическое воспитание [Текст]: учеб. пособие для ср. спец. учеб.заведений.- М.: Высш. шк., 1984.- 336 с.
2. Ильинич, В. И. Физкультура студента [Текст] / В. И. Ильинич. - М.: Гайдарики., 2012. - 220 с.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов. - 7-е изд., стер. - М.: Академия ИЦ, 2014. - 143с.

Дополнительная учебная литература

1. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах [Текст]: учеб.пособие для техникумов / Э. Г. - М.: Высш. шк., 2012. - 255 с.
- б. Решетников, Н. В. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений.- М.: Академия, 2012. - 152 с.
3. Зайцев, В. П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении [Текст] / В. П. Зайцев. - Белгород: изд-во БГТУ, 2013. - 232 с.
4. Спортивные игры [Текст]: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Ю.И. Портных. - М.: ФИС, 1985.- 336 с.: ил
5. Физическая культура [Текст]: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. Учреждений/ В. И. Лях, Г. Б. Мейксон и др.; под. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012. - 160 с.: ил.
6. Книга учителя физической культуры [Текст] / под общ. Ред. В. С. Кагорова. - М. : ФИС, 1973. - 333 с. 6 ил.
7. Гимнастика: учебник / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Казакевич. - М.: Академия ИЦ, 2012

Дополнительные источники: (сайты)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, зачетов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Иметь практический опыт:	
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контроль и оценка выполнения в ходе практических занятий
Умения:	
Легкая атлетика: - бег на короткие дистанции - бег на средние и длинные дистанции - кроссовая подготовка - прыжок в длину с разбега - прыжок в высоту с разбега - метание гранаты - толкание ядра	Контроль и оценка выполнения в ходе практических занятий. Выполнить норматив в беге на 100 м (сек) : юноши- 15.0 (отл), 15.5 (хор), 16.0 (уд); девушки- 17.0 (отл), 17.5 (хор), 18.0 (уд). Выполнить норматив в беге на 1000 м (мин., сек: юноши - 3 .50 (отл), 4.00 (хор), 4.15 (уд); девушки - 500м - 2.05 (отл), 2.12 (хор), 2.20 (уд). Бег по пересеченной местности: юноши - 3 км (мин.,сек) — 13.20 (отл), 14.00 (хор), 15.00 (уд); девушки - 1000 м (мин. сек) - 5.00 (отл), 5.15 (хор), 5.30 (уд). Выполнить норматив в прыжках в длину (см): юноши - 380 (отл), 350 (хор), 330 (уд); девушки - 320 (отл), 305 (хор),290 (уд). Выполнить норматив в прыжках в высоту (см): юноши - 115 (отл),110 (хор),10 5(уд). Выполнить норматив в метании гранаты (м): юноши - 30 (отл), 25 (хор), 22 (уд); девушки - 18 (отл), 15 (хор), 12 (уд). Выполнить норматив в толкании ядра (м. см): юноши - 6.00 (отл), 5.50 (хор), 5.00 (уд); девушки - 5.00 (отл), 4.50 (хор), 4.00 (уд).
Волейбол: участвовать в учебно - тренировочных играх и соревнованиях по	Контроль и оценка выполнения технических элементов и тактических действий в

Гимнастика: - выполнить строевые упражнения, общеразвивающие упражнения; - выполнить комбинацию вольных упражнений; - выполнить опорные прыжки «ноги врозь», «согнув ноги»; - выполнить упражнения на гимнастических скамейках, тренажерах.	Контроль и оценка в ходе практических занятий. Выполнить контрольные нормативы: юноши - подтягивание на перекладине (раз) - 10 (отл), 7 (хор), 5 (уд); девушки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 8 (отл), 6 (хор), 4 (уд).
Баскетбол: - участвовать в тренировочных играх и соревнованиях по баскетболу	Контроль и оценка технических элементов и тактических действий в ходе практических занятий. Выполнить 10 штрафных бросков: юноши - 6 (отл), 5 (хор), 4 (уд); девушки - 5 (отл), 4 (хор), 3 уд.
Настольный теннис: - участвовать в товарищеских играх и соревнованиях по настольному теннису	Контроль и оценка технических и тактических действий в ходе практических занятий.
Контрольные упражнения и тесты по физической подготовке	Тестирование по физической подготовке. Выполнить контрольные упражнения и инормативы: челночный бег 5х10 м (сек) - юноши - 14.0 (отл), 14.7 (хор), 15.5 (уд); девушки - 16.0 (отл), 17.0 (хор), 18.0 (уд); - поднимание туловища из положения лежа на спине (раз) за 1 мин: юноши - 35 (отл), 30 (хор), 25 (уд); девушки - 27 (отл), 22 (хор), 17(уд); - прыжки в длину с места (см): - юноши - 210 (отл), 200 (хор), 190 (уд); девушки - 170 (отл), 150 (хор), 135 (уд); - метание набивного мяча из положения сидя (см): юноши - 600 (отл), 550 (хор), 500 (уд); девушки - 400 (отл), 350 (хор), 300 (уд); - наклон вперед из положения сидя (см): юноши - 12 (отл), 10 (хор), 7 (уд); девушки - 15 (отл), 12 (хор), 10 (уд); - прыжки со скакалкой за 1 мин (раз): юноши - 110 (отл), 100 (хор), 95уд); девушки - 120 (отл), 110 (хор), 100 (уд).
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет в 1 - 2 семестрах
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Знания и оценка в ходе устного опроса студентов.

**2. СТРУКТУРА
И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
в том числе: практические занятия	117
бег на короткие дистанции	8
бег на средние дистанции	8
прыжки в длину	4
прыжки в высоту	2
метание гранаты	4
вольные упражнения и акробатика	6
опорный прыжок	4
упражнения на бревне	4
прохождение дистанции 5 км. Техника лыжных ходов	2
спуск с горы	2
волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу	2
индивидуальные, групповые и командные взаимодействия игроков в нападении	10
индивидуальные, групповые и командные взаимодействия игроков в защите	10
подача мяча	8
техника и тактика игры	4
баскетбол: ловля, передача, ведение мяча	8
броски мяча в кольцо	6
сочетание приемов игры	4
индивидуальные, групповые и командные взаимодействия игроков	12
техника и тактика игры	4
настольный теннис: основы техники игры	2
подачи и удары в игре	10
техника и тактика игры	4
контрольные нормативы и упражнения	6