

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
«ВОЛГОГРАДСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ «ВСПК»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «ВСПК»

А.С. Калинин /

2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность (профессия)
среднего профессионального образования

40.02.01 Право и организация социального обеспечения
углубленной подготовки

Форма обучения

очная

Волгоград, 2019 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа разработана на основе примерной программы дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного автономного учреждения Федерального института развития образования (заключение № Р93 от «22» марта 2011 г.).

Автор программы:

Шкурский Ю.Н., преподаватель первой категории

Михеева А.Ю., преподаватель высшей квалификационной категории

Моисеева Н.И., преподаватель высшей квалификационной категории



Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой методической (предметной) комиссии физической культуры

Протокол заседания № 9 от «01» апреля 2019 г.

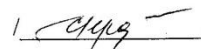
Председатель цикловой методической (предметной) комиссии
Моисеева Н.И.



Протокол НМС № 87 от «15» мая 2019 г.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Герасименко С.В.

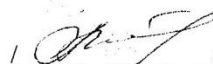


Представитель работодателя:

Каинов А.Н.

Кандидат педагогических наук

Директор МОУ «Лицей № 7»



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

– основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающегося формируются общие компетенции:

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.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

ОК 12. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 392 часов, в том числе;

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 196 часа;

Самостоятельной работы обучающегося 196 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	392
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	196
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	196
<i>Итоговая аттестация в форме зачёта и дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретический курс				
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала		14	1
	1	Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание. Самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация. Физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.			
	Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры.			
	Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.			
	Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.			
Тема 1.2. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебного материала		14	1
	1	Основные понятия: профилактика, реабилитация, стрессовое состояние.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.			
	Реабилитация после болезни, перенесенной травмы.			
	Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.			
Тема 1.3. Профессионально - прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала		16	1
	1	Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); профессиограмма специалиста; прикладные физические, профессиональные и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду.			
	Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных психических и физических качеств.			
	Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП.			
	Примерная схема составления профессиограммы для осуществления ППФП по конкретной специальности. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.			
Тема 1.4. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		14	
	1	Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность; саморегуляция; самонаблюдение; самооценка; установка.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.			
	Составляющие здорового образа жизни. Основные требования в его организации.			
	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.			
Тема 1.5. Социально-	Содержание учебного материала		24	

биологические основы физической культуры и спорта.	<p>Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития.</p> <p>Физиологические и биологические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности.</p> <p>Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.</p>		
Раздел 2. Практический курс		196	
Тема 2.1. Легкая атлетика	<p>Практические занятия Старты: низкий; высокий, из положения лежа, с опорой на руку. Финиширование: грудью, плечом. Бег: барьерный; с преодолением препятствий; «гладкий» (спринтерский, на средние дистанции, стайерский), кроссовый, эстафетный. Прыжки: с разбега в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись», тройной прыжок. Толкание ядра: с места, с разбега. Метание гранаты: с места, с разбега. Специально развивающие упражнения по легкой атлетике. Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения, бег по пересеченной местности, бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе, кроссовый бег, бег с соревновательной скоростью, повторный равномерный, бег с финальным ускорением, переменный бег с дополнительным отягощением, учебные задания по индивидуальной Лирической подготовке (разрабатываются студентами самостоятельно). Развитие силовых способностей: специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением, прыжки в полуприсяде на месте, с продвижением в разные стороны; запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в глубину по методу ударной тренировки, прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой и поочередно, бег с препятствиями; бег с горки и в горку с дополнительным отягощением, комплексы упражнений с набивными мячами, атлетическая гимнастика (упражнения с локальным отягощением на мышечные группы, обеспечивающие выполнение прыжков и метаний), упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением (гантели, штанга, тренажеры), индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки (составляются студентами самостоятельно). Развитие скоростных способностей: бег на месте с максимальной скоростью с опорой на руки и без опоры, бег в максимальном темпе, максимально быстрый бег в горку и с горки, повторное про бегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; максимально быстрый бег с ходу, прыжки через скакалку в максимальном темпе, ускорение, переходящее в много скоки, переходящие в бег с ускорением, бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; баскетбол и мини-футбол по упрощенным правилам. Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).</p>	76	2,3

	Контрольные задания					
	2й – курс					
	Нормативы	3 «удовл».	4 «хорошо»	5 «отлично»		
	Оценка					
	Бег 100 м: (ю).	14.2	14.0	13.8		
	(д).	17.0	16.8	16.5		
	Бег : 3000м (ю).	12.30	12.10	11.20		
	2000м (д).	9.30.0	9.10	8.50		
	Подтягивание (ю).	9	12	15		
	Подъем туловища. (д).	40	45	50		
	Прыжки в длину с места (ю).	220	230	250		
	(д).	180	190	200		
	Прыжки в длину с разбега (ю).	5.00	5.40	5.60		
	(д).	3.60	4.00	4.50		
	Метание гранаты: (ю).	30	35	43		
	(д).	23	25	28		
	3й курс 4 й курс					
	Нормативы	3 «удовл».	4 «хорошо»	5 «отлично»		
	Оценка					
	Бег 100м (ю).	14.1	14.0	13.8		
	(д).	16.9	16.7	16.5		
	Бегт(ю). 3000м	12.3	12.10	11.5		
	(д). 2000м	9.30	9.0	.50		
	Подтягивание (ю).	9	12	15		
	Подтягивание туловища (д).	45	48	52		
	Прыжки с места(ю).	220	235	250		
	(д).	180	195	210		
Прыжки в длину с разбега (ю).	5.00	5.45	5.70			
(д).	3.60	4.10	4.55			
Метание гранаты (ю).	32	35	43			
(д).	23	25	28			
Самостоятельная работа обучающихся				53	3	
Подготовить специализированные комплексы упражнений на развитие физических качеств.						
Учебные задания по индивидуальной физической подготовке – на развитие физических качеств.						
Индивидуальные комплексы упражнений скоростно-силовых по методу круговой тренировки						

Тема 2.2. Баскетбол.	<p>Практические занятия</p> <p>Действия без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения, переход с передвижениями правым боком на передвижения левым боком; передвижение в основной стойке: остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.</p> <p>Ловля мяча: с отскока и полу отскока от пола, катящегося (стоя на месте и в движении), с шагом, высоколетящего.</p> <p>Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу (на месте и в движении), с шагом, в прыжке.</p> <p>Ведение мяча: на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»): с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока мяча от пола.</p> <p>Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов, одной рукой после ловли мяча (стоя на месте и в движении) и после ведения, в движении после двух шагов, в движении одной рукой в прыжке после ловли мяча, в прыжке со средней и дальней дистанции, с места одной рукой сверху, с дальней дистанции.</p> <p>Тактические действия: индивидуальные действия в защите (перехват мяча, борьбе за мяч, не попавший в корзину), командные действия в нападении («быстрое падение»).</p> <p>Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным и основным правилам.</p> <p>Специально развивающие упражнения игры в баскетбол.</p> <p>Развитие скоростных способностей: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением много скоков; ускорения по прямой; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую сторону; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча, подвешенного на разной высоте, кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 35м, выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе, индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются студентами самостоятельно).</p> <p>Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы, ходьба в глубоком приседе, прыжки на одной и обеих ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 , прыжки со скалкой (и с укороченной скакалкой) на месте и с передвижением, прыжки в полу приседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди, разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением, запрыгивание на возвышение и спрыгивание с последующим ускорением, выполнением кувырка вперед, броски набивного мяча (1кг) из разных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя руками много скоки через препятствия, челночный бег с касанием рукой пола (5х6м), бег по гимнастическим матам с максимальной скоростью бег, переходящий в много скоки, и много скоки, переходящие в бег, чередующийся с много скоками, акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения, элементы игры баскетбол, выполняемые с дополнительным отягощением (разрабатываются студентами на основе учебного материала самостоятельно).</p> <p>Развитие выносливости: повторное про бегание скоростных дистанций (100-150м) с изменяющимся интервалом отдыха, непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности, повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности, кроссовый бег и бег по пересеченной местности, полосы препятствий.</p>	48	2,3
----------------------	--	----	-----

	Контрольные нормативы						
	II Й - КУРС						
	Наименования		3 «удовл.»	4 «хорошо»			5 «отлично»
	1.Штрафной бросок(10 попыток)	(ю).	7	8			9
		(д).	6	7			8
	2. Броски со средней дистанции	(ю).	7	8			9
		(д).	6	7			8
	3. Броски с двух шагов(8 попыток)	(ю).	6	7			8
		(д).	5	6			7
	3Й - КУРС - 4 Й - КУРС						
	Наименования		3 «удовл.»	4 «хорошо»			5 «отлично»
	1.Штрафной бросок (15 попыток)	(ю).	9	10			13
		(д).	7	9			12
	2. Броски со средней дистанции	(ю).		10			13
		(д).	7	9			12
	3. Броски с двух шагов(10 попыток)	(ю).	7	8			10
		(д).	6	7			9
Самостоятельная работа обучающихся Составить комплекс О.Р.У. без предметов Спец. беговые упражнения баскетболиста Составить комплекс О.Р.У. с предметом. Составить комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы. Составить комплексы упражнений на основные мышечные группы.				20	3		
Тема 2.3. Волейбол.	Практические занятия Действия без мяча: имитация передачи мяча нападающего удара по мячу. Подача мяча: верхняя и нижняя прямая, верхняя боковая. Передача мяча: сверху двумя руками с места и в прыжке, после перемещения, из зоны в зону, из глубины площадки к сетке, сто у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи, сверху из глубины площадки. Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи, от нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь. Нападающий удар через сетку: по ходу из зон 4,3 и 2, в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки, из зоны 3 с высоких и средних передач, с удаленных от сетки передач. Блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны 3, по ходу, выполняемых из двух зон (4, 3 и 2, 3) в известном направлении. Индивидуальные тактические действия: выбор и способы отбивания мяча через сетку, передача сверху двумя руками, кулаком снизу, выбор места для выполнения блокирования нападающего удара, выбор места для выполнения нападающего удара. Групповые тактические действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении, взаимодействие игроков				50	2,3	

	<p>задней линии при приеме мяча от нижней подачи, взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи, защитные действия игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи и последующей передаче, нападающие действия игроков передней линии при второй передаче, система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии, в нападении взаимодействие игроков зоны 2 с игроками зон 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач, в защите взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий соперника, командные - при приеме мяча в зоне 4, вторая передача в зоны 3 и 2.</p> <p>Спортивные игры: волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований.</p> <p>Специальные развивающие упражнения игры в волейбол</p> <p>Развитие скоростных способностей: ходьба и бег с ускорением, рывками из разных исходных положений и в разных направлениях, бег на месте с максимальной частотой шагов, челночный бег (3x10м, 5x6м, 7x4м), бег по прямой с максимальной скоростью, бег «змейкой» с максимальной скоростью, ускорения с дополнительным отягощением с доставанием мяча, подвешенного на разной высоте, выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров левой (правой) рукой, передача мяча в стену двумя руками от груди с максимальной частотой в стену в максимальном темпе при прыжках в положении полу приседа, рывки на 35 м, после кувырка вперед, назад, боком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, укороченных передач, акробатических упражнениях (разрабатываются студентами на основе учебного материала самостоятельно).</p> <p>Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы, прыжки на одной и обеих ногах, с продвижением вперед, по кругу «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 прыжки в длину и в высоту с места и разбега, много скоки, прыжки через укороченную скакалку, прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полу приседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением: напрыгивание на горку матов и прыгивание с последующим ускорением, прыжками в полу-приседе в различных направлениях (лицом, спиной и правым или левым боком вперед), броски набивного мяча (1 кг) из разных исходных положений и с различной траекторией полета челночный бег с отягощением и касанием рукой пола (5x6 м). Прыжки в полу приседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за го-ловы с максимальным пригибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного-двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении), комплексы технических приемов игры в волейбол, выполняемых с дополнительным отягощением (разрабатываются студентами на основе учебного материала самостоятельно).</p> <p>Развитие выносливости: полосы препятствия с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений, из виса лежа на низкой перекладине сгибание рук в максимальном темпе, повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющимся интер-валом отдыха, повторное выполнение много скоков с изменяющейся высотой прыжка, волейбол по правилам с увеличенным временем игры (с постоянной заменой уставших игроков), игра в волейбол с дополнительными отягощением.</p> <p>Развитие координации: двойные-тройные кувырки вперед и назад, группировки в приседе, сидя, лежа на спине, перекаты в группировке из положений сидя, упора присев, передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад по ограниченной площадке, передача мяча сверху двумя руками в стену и с изменением высоты передачи (стоя на месте и в сочетании с перемещениями), прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока, прыжки по разметкам с различной амплитудой движения, передача мяча в стену на точность из положения полу приседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками, броски малого мяча в стену с по следующей ловлей после отскока от стены и пола (упражнение выполняется в максимально возможном темпе в чередовании с разными исходными положениями).</p>		
--	--	--	--

	Контрольные нормативы						
	II Й - КУРС						
	Наименования		3 «удовл»	4 «хорошо»			5 «отлично»
	1. Верхняя передача мяча	(ю).	12	15			18
		(д).	10	12			15
	2. Нижняя передача мяча	(ю).	12	15			18
		(д).	10	12			15
	3. Верхняя подача мяча	(ю).	7	9			1
		(д).	5	7			9
	4. Нижняя подача мяча	(ю).	7	9			11
(д).		5	7	9			
3Й - КУРС 4 Й - КУРС							
Наименования		3 «удовл».	4 «хорошо»	5 «отлично»			
1. Верхняя передача мяча	(ю).	14	17	20			
	(д).	12	15	18			
2. Нижняя передача мяча	(ю).	14	17	20			
	(д).	1	15	18			
3. Верхняя подача мяча	(ю).	9	11	13			
	(д).	7	9	11			
4. Нижняя подача мяча	(ю).	9	11	13			
	(д).	7	9	11			
Самостоятельная работа обучающихся Составить комплекс О.Р.У. без предметов Спец. беговые упражнения волейболиста Составить комплекс О.Р.У. с предметом. Составить комплексы упражнений на мышцы верхней конечности Составить комплексы упражнений на мышцы туловища Составить комплексы упражнений на мышцы нижней конечности Составить комплексы упражнений на основные мышечные группы.				26	3		
Тема 2.4. Гимнастика	Практические занятия				22		
1	Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, гимнастических перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом, на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведение и сведение. Перемена направления движения захождение плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.					2,3	

2	Развитие координации: акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад), бег с тенью (повторение движений партнера), бег по рейке гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну разной высоты, прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений, броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола), ведение мяча между стоек, ведение мяча с изменяющимися по команде скоростью и направлением передвижения, ведение теннисного мяча.
3	Акробатические упражнения. Перекаты: вперед, назад, в стороны, кувырки :вперед назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Переворот боком: с места, с подскока. Стойки: на лотках, на голове: на руках у стенки, тоже с помощью партнера. Равновесие: на одной ноге: боковое. Мост: из положения лежа на спине; опусканием назад.
4	Спортивная гимнастика: Упражнения на перекладине. Низкая перекладина: висая стоя, сзади, прогнувшись. Упор с прыжка. Обороты: назад в упоре верхом, в упоре; вперед из упора верхом. Соскоки: махом назад из упора. Размахивания в висе. Подъемы: силой из виса в упор, переворотом из виса в упор, подъем верхом, разгибом.
5	Упражнения на брусьях. Размахивания в упоре на предплечьях и в упоре на руках. Подъемы из упора на предплечьях и из упора на руках: махом вперед и махом назад,, разгибом в сед ноги врозь и в упор. Кувырок вперед из седа ноги врозь. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре. Соскоки: махом назад и вперед из размахивания в упоре без поворота и с поворотом.
6	Упражнения на брусьях разной высоты: Размахивания изгибом в висе на верхней жерди. Висы лежа, присев на нижней хватом за нижнюю. Из виса лежа на нижней поворот в сед на бедре, угол, сидя на нижней. Перемахи в висе лежа на нижней. Равновесия на нижней хватом за верхнюю поперек и продольно. Вис, согнувшись хватом за нижнюю жердь опорой ногами (ступнями) о верхнюю. Из виса прогнувшись опорой ступнями о верхнюю подъем переворотом в упор на нижнюю. Из седа на нижней (носке перемаха двумя ногами внутрь с поворотов к верхней) соскок углом назад. Из седа на бедре с опорой одной рукой соскок вперед без поворота и с поворотом.
7	Упражнения на бревне. В скоки: с разбега прыжком в упор присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно; с косого разбега в упор на колено. Сед углом, упор лежа. Повороты: кругом на двух в приседе, махом одной на 90 и на 180°. Прыжки на месте на двух и со сменой ног. Танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге («ласточка») Соскоки: из упора на колене, из упора присев прогнувшись. Опорные прыжки. Согнув ноги, ноги врозь через козла в ширину и в длину. Прыжок ноги врозь через коня в длину.
8	Вольные упражнения. Элементы художественной гимнастики, хореографии и акробатических упражнений в различных сочетаниях.
Контрольные нормативы 1. Уметь составить и провести с группой комплексы общеразвивающих упражнений на 16 и 32 счета (различной сложности в зависимости от курсов); 2. Выполнить составленные преподавателем на основании всех изученных элементов зачетные комбинации на гимнастических снарядах. 3. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики, производственной гимнастики, релаксационной гимнастики.	
Самостоятельная работа обучающихся	

13	3
----	---

	Знать правила регулирования физической нагрузки и гигиенические условия проведения утренней гимнастики. Комплекс утренней гимнастики Проведение физкультминуток и физкультурной паузы. Уметь составить и провести с группой комплексы О.Р.У. на 16 и 32		
Всего:		392	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала:

Спортивный комплекс:

- универсальный спортивный зал;
- зал ритмики и фитнеса;
- тренажерный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Спортивный инвентарь:

мячи, гири, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.;

Залы:

- библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;
- актовый зал.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Анисимов В.А., Как развивать скорость.- Краснодар.: 2015.
2. Воробьев Н.С., Тренируй точность передач мяча постоянно// Спортивные игры, 2013 г.
3. Данилов В.А., Волшебная корзина //Спортивные игры, 2015 г.
4. Каминский П. Л., Пятеро под кольцом. - М.: ФиС., 2014г
5. Колтановский А.П., Сила и здоровье. – М.: 2015 г.
6. Линдберг Ф. Р., Баскетбол. - М.: ФиС., 2013 г.
7. Люси Бурдо. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день. – Ростов н/Д: «Феникс», 2015. – 160 с.
8. Люси Бурдо. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день/Люси Бурдо; худож. – оформ. А. Семенова. – ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 224 с.: ил. – (Фитнес – тренер).
9. Лисицкая Т., Сиднева Л. Силовая аэробика упражнения с эспандером. М.: 2013г.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
11. Перл. Б. Стань сильнее / Пер. с англ. В.М. Баженов; Худ. обл. М. В. Драко. – Мн.: ООО «Пепурри», 2004. – 432 с.: ил.
12. Пирогова Е.А., Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.- Киев.: 2011 г.
13. 500 тестов по дисциплине "Физическая культура" (В помощь студенту). Пособие для студентов неспециализированных вузов. Новинка/ Под ред. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В.-М.: Физкультура и спорт, 2016 г.
14. Радионов П.Н., Как развивать силу. – Казань.: 2011 г.
15. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012.
16. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.
17. Рипа М.Д., Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе - М.: Просвещение, 2011г.
18. Сухов Л.А., Тренировка юных легкоатлетов. - Воронеж.: 2011г.
19. Шипилина И.А. Аэробика / Серия «Только для женщин». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
20. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта./ Кузнецов В.С.- М.: 2015 г.

21. Энциклопедия физических упражнений.
22. Ярыгин С.В., Основы общей силовой подготовки.- Кубань:. 2013 г.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2016.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <p>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Вводный: Уровень знаний учащихся, общая эрудиция. (Тестирование, беседа, анкетирование, наблюдение). Текущий: Освоение учебного материала по теме, учебной единице. (Диагностические задания: опросы, практические работы, тестирование). Коррекция: Ликвидация пробелов. (Повторные тесты, индивидуальные консультации). Итоговый: Контроль выполнения поставленных задач. (Представление продукта на разных уровнях). выполнение индивидуальных заданий выполнение групповых, фронтальных заданий</p>
<p>знать:</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>Вводный: Уровень знаний учащихся, общая эрудиция. (Тестирование, беседа, анкетирование, наблюдение). Коррекция: Ликвидация пробелов. (Повторные тесты, индивидуальные консультации). Итоговый: Контроль выполнения поставленных задач. (Представление продукта на разных уровнях). выполнение индивидуальных заданий устный опрос</p>

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО КУРСАМ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Нормативы Оценка	I курс-(10 класс)			II курс-(11 класс)		
	3 уд	4 хор	5 отл	3 уд	4 хор	5 отл
БЕГ 100м (ю). (д).	15.0 18.3	14.2 17.4	13. 17.0	14.5 18.1	14.1 17.1	13.8 16.8
БЕГ 3000м (ю). 2000м (д).	14.30 10.00	13.20 9.30	13.00 9.15	14.15 9.50	13.05 9.25	12.50 9.00
Прыжки с места (ю). (д).	205 145	225 165	235 180	215 150	235 170	245 185
Подтягивание (ю).	7	8	11	9	11	14
Подъём туловища (д.)	25	35	45	35	45	50

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

2^й -КУРС

Нормативы Оценка	3 удовл.	4 хорошо	5 отлично
Бег 100 м (ю). (д).	14.2 17.0	14.0 16.8	13.8 16.5
Бег 3000м (ю). 2000м (д).	12.30 9.30.0	12.10 9.10	11.20 8.50
Подтягивание (ю).	9	12	15
Подъём туловища. (д).	40	45	50
Прыжки в длину с места (ю). (д).	220 180	230 190	250 200
Прыжки в длину с разбега (ю). (д).	5.00 3.60	5.40 4.00	5.60 4.50
Метание гранаты (ю). (д).	30 23	35 25	43 28

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Нормативы Оценка	3 ^й курс 4 ^й курс		5 отлично
	3 удовл.	4 хорошо	
Бег 100м (ю). (д).	14.1 16.9	14.0 16.7	13.8 16.5
Бег (ю). 3000м (д). 2000м	12.3 9.30	12.10 9.05	11.5 8.50
Подтягивание (ю).	9	12	15
Подтягивание туловища (д).	45	48	52
Прыжки с места (ю). (д).	220 180	235 195	250 210
Прыжки в длину с разбега (ю). (д).	5.00 3.60	5.45 4.10	5.70 4.55
Метание гранаты (ю). (д).	32 23	35 25	43 28

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО КУРСАМ

БАСКЕТБОЛ

I курс-(10 класс)

II курс-(11 класс)

Наименования	пол	3 удовл	4 хорошо	5 отлично	3 удовл.	4 хорошо	5 отлично
1. Штрафной бросок(10 попыток)	(ю).	4	5	6	5	6	7
	(д).	3	4	5	4	5	6
2. Броски со средней дистанции	(ю).	4	5	6	5	6	7
	(д).	3	4	5	4	5	6
3. Броски с двух шагов(8 попыток)	(ю).	4	5	6	5	6	7
	(д).	3	4	5	4	5	6

III курс

Наименования		3 удовл.	4 хорошо	5 отлично
1.Штрафной бросок(10 попыток)	(ю).	7	8	9
	(д).	6	7	8
2. Броски со средней дистанции	(ю).	7	8	9
	(д).	6	7	8
3. Броски с двух шагов(8 попыток)	(ю).	6	7	8
	(д).	5	6	7

3^й курс-4^й курс

Наименования		3 удовл.	4 хорошо	5 отлично
1.Штрафной бросок (15 попыток)	(ю).	9	10	13
	(д).	7	9	12
2. Броски со средней дистанции	(ю).	9	10	13
	(д).	7	9	12
3. Броски с двух шагов(10 попыток)	(ю).	7	8	10
	(д).	6	7	9

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО КУРСАМ

ВОЛЕЙБОЛ

I Курс-10 класс

II Курс-11 класс

Наименования		3 удовл.	4 хорошо	5 отлично	3 удовл.	4 хорошо	5 отлично
1. Верхняя передача мяча	(ю).	10	12	15	11	13	14
	(д).	8	10	12	9	11	13
2. Нижняя передача мяча	(ю).	10	12	15	11	13	14
	(д).	8	10	12	9	11	13
3. Верхняя подача мяча	(ю).	5	7	10	6	8	11
	(д).	4	6	8	5	7	9
4. Нижняя подача мяча	(ю).	5	7	10	6	8	11
	(д).	4	6	8	5	7	9

III^й - курс

Наименования		3 удовл.	4 хорошо	5 отлично
1. Верхняя передача мяча	(ю).	12	15	18
	(д).	10	12	15
2. Нижняя передача мяча	(ю).	12	15	18
	(д).	10	12	15
3. Верхняя подача мяча	(ю).	7	9	11
	(д).	5	7	9
4. Нижняя подача мяча	(ю).	7	9	11
	(д).	5	7	9

3^й курс 4^й курс

Наименования		3 удовл.	4 хорошо	5 отлично
1. Верхняя передача мяча	(ю).	14	17	20
	(д).	12	15	18
2. Нижняя передача мяча	(ю).	14	17	20
	(д).	12	15	18
3. Верхняя подача мяча	(ю).	9	11	13
	(д).	7	9	11
4. Нижняя подача мяча	(ю).	9	11	13
	(д).	7	9	11

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО КУРСАМ

ГИМНАСТИКА

1. Уметь составить и провести с группой комплексы общеразвивающих упражнений на 16 и 32 счета (различной сложности в зависимости от курсов);
2. Выполнить составленные преподавателем на основании всех изученных элементов зачетные комбинации на гимнастических снарядах.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в вися до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физиче- ские спо- собности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				Юноши		
				5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2
2	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже
			17	240	205–220	190
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя, см.	16	15 и выше	9–12	5 и ниже
			17	15	9–12	5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой пе- рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой переклади- не из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже
			17	12	9–10	4

№ п/п	Физиче- ские спо- собности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				Девушки		
				5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	210	170–190	160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя, см.	16	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой пе- рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой переклади- не из виса лежа, количество раз (девушки)	16	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	18	13–15	6

