

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Рабочая программа учебной дисциплины**

# **ОГСЭ.04 Физическая культура**

**для специальности**

**54.02.06 Изобразительное искусство и черчение**

г. Алексеевка  
2019

Рабочая программа по учебной дисциплине разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение. При разработке рабочей программы учтены требования профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном, общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544 н.

Одобрено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08 2019 г.  
Председатель О.В. Афанасьева



Утверждаю:  
Директор  
«Алексеевский колледж» ОГАПОУ  
О.В. Афанасьева  
Приказ № 595  
от 30.08 2019 г.

Принято  
предметно - цикловой комиссией  
общих гуманитарных, социально –  
экономических и естественно –  
научных дисциплин  
Протокол № 1 от 30.08 2019 г.  
Председатель Т.П. Шевченко

Разработчик: Н.И. Голубова Н.И. Голубова – преподаватель ОГАПОУ  
«Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | стр.<br>4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 5         |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 19        |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21        |



# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** данная дисциплина входит в раздел ОГСЭ общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**  
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК 3. Принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм

#### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 372 часа, в том числе:  
аудиторной учебной работы обучающегося - 186 часов, в том числе практических занятий – 186 часов, внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 178 часов, консультации 8 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                | 372         |
| <b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия (всего))</b>     | 186         |
| в том числе:  |             |
| практические занятия  | 186         |
| теоретические занятия   | -           |
| <b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>  | 178         |
| В том числе:  |             |
| работа над рефератами, докладами, сообщениями                               | 12          |
| развитие физических качеств   | 40          |
| общеразвивающие упражнения  | 20          |
| кроссовая подготовка  | 32          |
| ходьба на лыжах   | 10          |
| ритмическая гимнастика  | 20          |
| дыхательная гимнастика  | 9           |
| отработка техники движений  | 35          |
| <b>Консультации</b>   | 8           |
| Промежуточная аттестация в форме <i>зачета 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                               | Объем часов | Уровень освоения |
|------------------------------------|---|-------------|------------------|
| 1                                  | 2   | 3           | 4                |
| <b>Практический раздел</b>         |   | 186         |                  |
| <b>Учебно-методические занятия</b> | <b>Содержание</b><br><b>Практическая работа</b>   | 12          |                  |
| Тема 1.1                           | 1.Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции | 1           | 1,2,3            |
| Тема 1.2                           | 2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности         | 1           |                  |
| Тема 1.3                           | 3. Методика организации и проведения туристического подхода.  | 1           |                  |
| Тема 1.4                           | 4. Методика оценки и коррекции телосложения.  | 1           |                  |
| Тема 1.5                           | 5.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.  | 1           |                  |
| Тема 1.6                           | 6.Основы методики самомассажа.  | 1           |                  |
| Тема 1.7                           | 7. Методы контроля за функциональным состоянием организма.  | 1           |                  |
| Тема 1.8                           | 8. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.  | 1           |                  |
| Тема 1.9                           | 9. Методы регулирования психоэмоционального состояния.  | 1           |                  |
| Тема 1.10                          | 10.Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.   | 1           |                  |

|  |  |                                  |     |
|--|--|----------------------------------|-----|
| Тема 1.11  | 11. Методика проведения производственной гимнастики.   | 1                                |     |
| Тема 1.12  | 12. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.   | 1                                |     |
| Учебно-тренировочные занятия<br>Раздел 1. Легкая атлетика<br>Тема 1.1. Бег | <b>Самостоятельная работа</b><br>Работа над рефератами, сообщениями и докладами<br><b>Консультация</b>   | 12<br>1                          |     |
|  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Бег на короткие дистанции (100 м), техника бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки. | 174<br>76                        | 2,3 |
|  | <b>Практическая работа</b><br>Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Совершенствование техники эстафетного бега  | 22                               |     |
|  | <b>Контрольная работа</b><br>Бег 25 м<br>Бег 100 м,<br>Бег 500 м (Д), 1000 м (Ю)<br>Низкий и высокий старт<br>Эстафета 4x100   |                                  |     |
|  | <b>Самостоятельная работа</b><br>Общеразвивающие упражнения<br>Развитие физических качеств<br>Отработка техники движений<br>Кросс<br>Ритмическая гимнастика<br><b>Консультация</b>   | 20<br>3<br>4<br>3<br>6<br>4<br>1 |     |
|  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт,  |                                  |     |
| Тема 1.2. Кроссовая подготовка   |  |                                  |     |



|  |  |                             |     |
|--|--|-----------------------------|-----|
|  | стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.   |                             | 2,3 |
|  | <b>Практическая работа</b><br>Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.  | 24                          |     |
|  | <b>Контрольная работа</b><br>Бег 2000 м (Д), 3000 м (Ю).   |                             |     |
|  | <b>Самостоятельная работа</b><br>Общеразвивающие упражнения<br>Развитие физических качеств<br>Отработка техники движений<br>Кросс<br>Ритмическая гимнастика  | 22<br>2<br>6<br>4<br>8<br>2 |     |
| Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы» | <b>Содержание учебного материала</b><br><i>Прыжок в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».</i> |                             | 2,3 |
|  | <b>Практическая работа</b><br>Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.   | 10                          |     |
|  | <b>Контрольная работа</b><br>Прыжок в высоту способом «ножницы» на результат.  |                             |     |
|  | <b>Самостоятельная работа</b><br>Общеразвивающие упражнения<br>Развитие физических качеств<br>Отработка техники движений<br>Кросс  | 10<br>1<br>2<br>1<br>6      |     |
| Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега | <b>Содержание учебного материала</b><br><i>Прыжок в длину с места. Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</i>                                     |                             | 2,3 |

|                                  |   |                                   |            |
|----------------------------------|---|-----------------------------------|------------|
|                                  | <p><i>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</i><br/>Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p>   |                                   |            |
| <p>Тема 1.5. Метание гранаты</p> | <p><b>Практическая работа</b><br/><i>Прыжок в длину с места.</i> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.<br/><i>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</i><br/>Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> | <p>10</p>                         |            |
|                                  | <p><b>Контрольная работа</b><br/>Прыжок в длину с места на результат</p>  |                                   |            |
|                                  | <p><b>Самостоятельная работа</b><br/>Развитие физических качеств<br/>Отработка техники движений<br/>Кросс<br/>Консультация</p>  | <p>10<br/>2<br/>2<br/>6<br/>1</p> |            |
|                                  | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/><i>Метание гранаты.</i> Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p>  |                                   | <p>2,3</p> |
|                                  | <p><b>Практическая работа</b><br/><i>Метание гранаты.</i> Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p>  | <p>10</p>                         |            |
|                                  | <p><b>Контрольная работа</b><br/>Метание гранаты на результат<br/><b>Самостоятельная работа</b><br/>Развитие физических качеств</p>   | <p>10<br/>2</p>                   |            |



|   |   |                      |  |
|---|---|----------------------|--|
|   | <p>Отработка техники движений<br/>Кросс</p>   | <p>2<br/>6</p>       |  |
| <p><b>Раздел 2. Гимнастика.</b><br/>Тема 2.1. Строевые упражнения</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/><i>Строевые упражнения:</i> повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, построений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); построение 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, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.</p> | <p>36</p> <p>2</p>   |  |
|   | <p><b>Практическая работа</b><br/>Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, построений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения.</p>   | <p>2</p>             |  |
|   | <p><b>Контрольная работа</b><br/>Строевые упражнения<br/>Перестроения</p>   |                      |  |
|   | <p><b>Самостоятельная работа</b><br/>Отработка техники движений<br/>Дыхательная гимнастика</p>  | <p>2<br/>1<br/>1</p> |  |
| <p>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика</p>  | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/><i>Общеразвивающие упражнения,</i> выполняемые индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Ритмическая гимнастика, элементы степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга.</p>   | <p>2,3</p>           |  |
|   | <p><b>Практическая работа</b><br/>Выполнение ОРУ индивидуально, в парах, группах с</p>  | <p>8</p>             |  |



|  |  |  |            |
|--|--|--|------------|
|  | <p>использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики, элементов степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга.</p> <p><b>Контрольная работа</b><br/>Проведение с группой ОРУ и ритмической гимнастики</p> <p><b>Самостоятельная работа</b><br/>Общеразвивающие упражнения<br/>Развитие физических качеств<br/>Отработка техники движений<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Ритмическая гимнастика<br/><b>Консультация</b></p>   |  |            |
| <p>Тема 2.3. Акробатические упражнения</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/><i>Акробатические упражнения.</i> Перекаты: вперед, назад, в стороны.<br/>Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений. Стойки: на лопатках, на голове. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушагат.</p> <p><b>Практическая работа</b><br/>Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове.<br/>Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое.<br/>Совершенствование моста: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушагат.</p> <p><b>Контрольная работа</b><br/>Выполнение зачетных акробатических комбинаций</p> <p><b>Самостоятельная работа</b><br/>Общеразвивающие упражнения<br/>Развитие физических качеств<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Отработка техники движений<br/>Ритмическая гимнастика</p> | <p>8<br/>2<br/>1<br/>1<br/>2<br/>2<br/>1</p> <p>6</p> <p>8<br/>1<br/>2<br/>1<br/>2<br/>2</p> | <p>2,3</p> |
| <p>Тема 2.4. Упражнения на</p>             | <p><b>Содержание учебного материала</b></p>  | <p>8</p>   |            |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p>перекладине (юноши), бревне (девушки)</p> | <p>Упражнения на высокой перекладине: подтягивание, размахивания в висе, повороты в висе на махе вперед, подъем силой из виса в упор, подъем переворотом, мах дугой, соскок из размахивания махом назад.<br/> <i>Упражнения на бревне.</i> Вскоки: с разбега прыжком в упор присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно; с косога разбега прыжком в сед на бедре; сед верхом, с косога разбега в упор на колено. Повороты: кругом на двух в приседе. Танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге (ласточка). Соскоки: из упора на колене.</p>                                 | <p>2,3</p>                             |  |
|  | <p><b>Практическая работа</b><br/> Упражнения на высокой перекладине: подтягивание, размахивания в висе, повороты в висе на махе вперед, подъем силой из виса в упор, подъем переворотом, мах дугой, соскок из размахивания махом назад.<br/> <i>Упражнения на бревне.</i> Вскоки: с разбега прыжком в упор присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно; с косога разбега прыжком в сед на бедре; сед верхом, с косога разбега в упор на колено. Повороты: кругом на двух в приседе. Танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге (ласточка). Соскоки: из упора на колене.</p> | <p>8</p>                               |  |
|  | <p><b>Контрольная работа</b><br/> Выполнение зачетной комбинации на высокой перекладине и бревне</p> <p><b>Самостоятельная работа</b><br/> Общеразвивающие упражнения<br/> Развитие физических качеств<br/> Дыхательная гимнастика<br/> Отработка техники движений<br/> Ритмическая гимнастика</p>  | <p>8<br/>2<br/>1<br/>1<br/>2<br/>2</p> |  |
| <p>Тема 2.5. Упражнения на брусьях</p>       | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/> <i>Упражнения на брусьях.</i> Размахивания в упоре на предплечьях и в упоре на руках. Подъем 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. Сгибание и разгибание рук в</p>   |  |  |



|   |   |                       |     |
|---|---|-----------------------|-----|
|   | <p>упоре. Соскоки: махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота.</p> <p><i>Упражнения на брусьях разной высоты.</i> Размахивания изгибами в вися на верхней жерди. Висы, лежа, присев и верхом на нижней хватом за верхнюю. Из виса лежа на нижней поворот в сед на бедре, угол сидя на нижней. Перемахи в вися лежа на нижней.. Из седа на нижней (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом к верхней) соскок углом назад, подъем переворотом на верхней и нижней жерди.</p>   |                       | 2,3 |
|   | <p><b>Практическая работа</b><br/> Совершенствование упражнений на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование сосков махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота (юноши).<br/> Совершенствование упражнений на разновысоких брусьях.<br/> Совершенствование соскоков углом назад. Совершенствование подъема переворотом на верхней и нижней жерди (девушки).</p> <p><b>Контрольная работа</b><br/> Тестовый контроль<br/> Выполнение зачетных комбинаций на брусьях</p> <p><b>Самостоятельная работа</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Развитие физических качеств<br/> Отработка техники движений<br/> Ритмическая гимнастика</p> | 8                     |     |
| <p>Тема 2.6. Дыхательная гимнастика</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/> <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.</p> <p><b>Практическая работа</b><br/> <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.</p>   | 8<br>2<br>2<br>2<br>2 | 2,3 |



|  |  |                            |            |  |
|--|--|----------------------------|------------|--|
|  | <p><b>Контрольная работа</b><br/>Проведение дыхательной гимнастики с группой</p> <p><b>Самостоятельная работа</b><br/>Выполнение дыхательной гимнастики<br/>Отработка техники движений<br/><b>Консультация</b></p>   | <p>4<br/>2<br/>2<br/>1</p> |            |  |
| <p><b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b><br/><br/>Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/><i>Совершенствование техники передвижения.</i> Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступание, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный и двухшажный ходы, коньковый ход. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.<br/><i>Подводящие и подготовительные упражнения.</i> Передвижение: скользким шагом поочередно на каждой лыже, без палок под небольшой уклон, скользким</p> <p><b>Практическая работа</b><br/>Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах.<br/>Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием вокруг носков и пяток, махом, прыжком. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.</p> | <p>20</p>                  | <p>1,2</p> |  |

|   |  |  |            |
|---|--|--|------------|
|   | <p><b>Контрольная работа</b><br/>Техника выполнения лыжных ходов</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>  | <p><b>10</b><br/>3<br/>4<br/>3<br/>1</p> |            |
| <p>Тема 3.2. Способы подъемов и спусков</p>   | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/><i>Совершенствование техники подъемов:</i> скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой».<br/><i>Совершенствование техники спусков.</i> Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей.</p> <p><b>Практическая работа</b><br/>Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой».<br/>Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей</p> <p><b>Контрольная работа</b><br/>Техника выполнения способов подъемов и спусков</p> <p><b>Самостоятельная работа</b><br/>Отработка техники лыжных ходов<br/>Ходьба на лыжах<br/>Развитие физических качеств</p> | <p><b>6</b></p>                          | <p>2,3</p> |
| <p>Тема 3.4. Способы поворотов в движении</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/><i>Техника поворотов:</i> «переступанием», «упором», «плугом».</p>   | <p><b>6</b><br/>3<br/>2<br/>1</p>        |            |



|  |   |   |            |
|--|---|---|------------|
|  | <p>преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.</p> <p><b>Практическая работа</b><br/> <i>Совершенствование техники поворотов:</i> «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b><br/> Отработка техники</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>                    |            |
| <p>Тема 3.5. Способы торможения</p>                                    | <p><i>Техники торможения:</i> «плугом», «упором»</p> <p><b>Практическая работа</b><br/> Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором»</p> <p><b>Самостоятельная работа</b><br/> Отработка техники торможения</p>   | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>                    |            |
| <p><b>Раздел 4. Волейбол</b><br/> Тема 4.1 Техника игры. Нападение</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/> <i>Техника игры. Нападение:</i> стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.</p>  | <p>42</p>                                     | <p>2,3</p> |
|  | <p><b>Практическая работа</b><br/> Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.</p> <p><b>Контрольная работа</b><br/> Передачи мяча над собой.<br/> Подача мяча по зонам<br/> Техника выполнения нападающего удара</p>                             | <p>10</p>                                     |            |
|  | <p><b>Самостоятельная работа</b><br/> Общеразвивающие упражнения<br/> Развитие физических качеств<br/> Отработка технических приемов игры<br/> Ритмическая гимнастика<br/> <b>Консультация</b></p>  | <p>10</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> |            |



|                                       |  |                                   |
|---------------------------------------|--|-----------------------------------|
| <p>Тема 4.2 Техника игры. Защита.</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/> <i>Защита:</i> стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.</p>  | <p>2,3</p>                        |
|                                       | <p><b>Практическая работа</b><br/> Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование.</p>  | <p>10</p>                         |
|                                       | <p><b>Контрольная работа</b><br/> Прием мяча после подачи</p>  |                                   |
|                                       | <p><b>Самостоятельная работа</b><br/> Общеразвивающие упражнения<br/> Развитие физических качеств<br/> Отработка технических приемов игры<br/> Ритмическая гимнастика</p>  | <p>10<br/>2<br/>4<br/>2<br/>2</p> |
| <p>Тема 4.3 Элементы тактики.</p>     | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/> <i>Элементы тактики.</i> Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия.<br/> <i>Тактика защиты:</i> индивидуальные, групповые и командные действия.</p> | <p>2,3<br/>6</p>                  |
|                                       | <p><b>Практическая работа</b><br/> Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям.<br/> Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.</p>             |                                   |
|                                       | <p><b>Контрольная работа</b><br/> <b>Самостоятельная работа</b><br/> Общеразвивающие упражнения<br/> Отработка технических приемов игры<br/> Ритмическая гимнастика</p>  | <p>6<br/>2<br/>2<br/>2</p>        |
| <p>Тема 4.4 Учебная игра.</p>         | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/> Тренировка в двухсторонней игре</p>   | <p>2,3</p>                        |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p><b>Практическая работа</b><br/> Совершенствовать двухстороннюю игру<br/> <b>Самостоятельная работа</b><br/> Общеразвивающие упражнения<br/> Развитие физических качеств<br/> Отработка технических приемов игры<br/> <b>Консультация</b></p> | <p>10<br/> 10<br/> 3<br/> 5<br/> 2<br/> 1</p> |  |
| <b>ИТОГО: зачет и дифференцированный зачет</b> |   | <b>186</b>                                    |  |

- Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. –ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
  2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
  3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

#### Оборудование зала:

- спортивный инвентарь;
- комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам:

#### Технические средства обучения:

- аудио и видео аппаратура

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

| № п-п | Наименование  |
|-------|---|
|       | <b>Основная литература</b>  |
| 1     | Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с |
| 2     | Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.  |
|       | <b>Дополнительные источники</b>   |
| 1     | 1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 10-11 класс. – М: Просвещение, 2012 г. – 125 с.  |
| 2     | Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.                  |
| 3     | Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.                       |



|   |   |
|---|---|
| 4 | Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с. |
| 5 | Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос НИИ, 2003 г., – 184 с.   |
| 6 | Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.   |
| 7 | Решетников Н.В. Физическая культура. Учеб.пособие для студ.спец.проф.заведений. // под ред. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин. 3-е изд. – М: Академия, 2004 г. – 152 с.  |
| 8 | Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.  |
| 9 | Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.   |
|   | <b>Интернет – ресурсы:</b>  |
| 1 | <a href="http://www.lib.sportedu.ru">www.lib.sportedu.ru</a>  |
| 2 | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  |
| 3 | <a href="http://www.infosport.ru/minsport/">http://www.infosport.ru/minsport/</a>   |

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачета и дифференцированного зачета, а также выполнением обучающимися самостоятельной внеаудиторной работы.

| Результаты<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля   |
|---|---|
| <p><b>Уметь:</b><br/>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>Знать:</b><br/>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/>основы здорового образа жизни.</p> | <p>Выполнение индивидуальных заданий по проведению ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики<br/>сдача контрольных нормативов по технической подготовке<br/>сдача контрольных нормативов по практической подготовке<br/>сдача норм комплекса ГТО, зачет, дифференцированный зачет</p> <p>написание сообщений и рефератов.<br/>Подготовка презентаций, буклетов<br/>тестовый контроль теоретических знаний<br/>зачет<br/>дифференцированный зачет</p> |

### Контрольные нормативы по легкой атлетике

#### Девушки

| тесты                          | оценка |       |       |
|--------------------------------|--------|-------|-------|
|                                | 5      | 4     | 3     |
| Бег 100 м (сек.)               | 15,5   | 16,0  | 17,0  |
| Бег 2000 м (мин., сек.)        | 9,30   | 11,00 | 12,00 |
| Метание гранаты                | 28,00  | 24,00 | 20,00 |
| Прыжки в длину с места         | 190    | 180   | 165   |
| Прыжки в длину с разбега (см)  | 360    | 345   | 320   |
| Прыжки в высоту с разбега (см) | 115    | 110   | 105   |

### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

#### Юноши

| тесты | оценка |   |   |
|-------|--------|---|---|
|       | 5      | 4 | 3 |



|                                |       |       |       |
|--------------------------------|-------|-------|-------|
| Бег 100 м (сек.)               | 14,0  | 14,4  | 14,8  |
| Бег 3000 (мин., сек.)          | 12,40 | 14,40 | 16,0  |
| Метание гранаты                | 35,00 | 30,00 | 25,00 |
| Прыжки в длину с места         | 245   | 225   | 200   |
| Прыжки в длину с разбега (см)  | 450   | 440   | 430   |
| Прыжки в высоту с разбега (см) | 140   | 135   | 130   |

### Нормативы по лыжным гонкам

|   |              |             |
|---|--------------|-------------|
| Оценка                                  | Девушки 5 км | Юноши 10 км |
| Отлично                                 | 25.00        | 42.00       |
| Хорошо                                  | 29.00        | 46.00       |
| Удовлетворительно                       | 33.00        | 50.00       |
| Прохождение дистанции без учета времени | 10 км        | 15 км       |

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 1

| Характеристика направленности тестов   | Оценка в очках |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|--|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|  | Девушки        |       |       |       |       | Юноши |       |       |       |       |
|  | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 метров (сек)   | 16,2           | 17,0  | 17,5  | 18,3  | 19,0  | 13,5  | 14,0  | 14,2  | 14,5  | 14,8  |
| Тест на силовую подготовленность: поднятие (сек) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол.раз) - подтягивание на перекладине (кол.раз) | 60             | 50    | 40    | 30    | 20    | 15    | 12    | 9     | 7     | 5     |
| Тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин., сек.) - бег 3000 м (мин., сек.)  | 10,30          | 11,15 | 11,40 | 12,10 | 12,35 | 12,20 | 12,50 | 13,20 | 14,00 | 14,50 |
| Тест на гибкость: стоя на гимнастической скамейке наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки  | 25             | 20    | 15    | 10    | 5     | 20    | 15    | 10    | 5     | 0     |

### Примерные темы рефератов, докладов и сообщений

1. Основы здорового образа жизни
2. Основы физической и спортивной подготовки

3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта
4. Физические способности человека и их развитие
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка
6. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом
7. Белгородские спортсмены на Олимпийских играх
8. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.
9. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.
10. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой
11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
12. Методика развития двигательных (физических) качеств.
13. Методика разработки специальных комплексов упражнений. Методика занятий корригирующей гимнастикой.
14. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений.
15. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время
16. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
17. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности
18. Методика организации и проведения туристического подхода
19. Методика оценки и коррекции телосложения.
20. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
21. Основы методики самомассажа.
22. Методы контроля за функциональным состоянием организма.
23. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.
24. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
25. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
26. Методика проведения производственной гимнастики.
27. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости.
28. Специальная физическая подготовка спортсмена.
29. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.





## 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ для студентов 2 курса

| № п/п | Наименование разделов и тем   | Количество часов | Виды заданий  | Форма отчётности   |
|-------|---|------------------|---|--|
| 1.    | <p style="text-align: center;"><b>Практический</b></p> <p><b>Методико-практические занятия</b><br/> <b>Тема 1. . Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</b></p> | 4                | <p><i>В процессе работы над рефератом выделяются 4 этапа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вводный – выбор темы, работа над планом и введением.</li> <li>2. Основной – работа над содержанием и заключением реферата.</li> <li>3. Заключительный - оформление реферата.</li> <li>4. Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.)</li> </ol> <p><i>Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием.</li> <li>2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки.</li> <li>3. Составить план доклада.</li> <li>4. Написать план доклада, в заключение которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию.</li> <li>5. Прочитать текст и отредактировать его.</li> <li>6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы. Составить комплекс для УГГ и подобрать упражнения для развития одной из групп</li> </ol> | <p>Рефераты, сообщения, доклады, конспекты, презентации, буклеты</p> |



|    |  |   |  |   |
|----|--|---|--|---|
| 2. | Тема 2. . Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | Подобрать комплекс упражнений для развития любого физического качества.  | Рефераты, сообщения, доклады, конспекты |
| 3. | Тема 3. Методика организации и проведения туристического похода.                             | 1 | Знать технику безопасности в походе и первую медицинскую помощь в походе   | Рефераты, сообщения, доклады, конспекты |
| 4. | Тема 4. Методика оценки и коррекции телосложения.  | 1 | Самостоятельно провести оценку своего телосложения. Подобрать упражнения для коррекции осанки<br><br><b>Консультация</b> | Рефераты, сообщения, доклады, конспекты |

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| 5 | <p><b>Раздел 1.</b><br/> <b>Легкая атлетика</b><br/> Тема 1.1. Бег</p> | <p>7</p> <p>1<br/>1<br/>1<br/>1<br/>1<br/>1<br/>1<br/>1<br/>1</p> | <p>Общеразвивающие упражнения<br/> Развитие физических качеств (сила)<br/> Развитие физических качеств (быстрота.)<br/> Отработка техники движений<br/> Кросс 800 м<br/> Кросс 1200 м<br/> Ритмическая гимнастика<br/> <b>Консультация</b></p>  | <p>Проведение ОРУ с группой</p> <p>Тестовый контроль</p>                                      |
| 6 | <p>Тема 1.2 Кроссовая подготовка</p>                                   | <p>8</p> <p>1<br/>1<br/>1<br/>1<br/>1<br/>1<br/>1<br/>1</p>       | <p>Общеразвивающие упражнения<br/> Развитие физических качеств (гибкость)<br/> Развитие физических качеств (выносливость)<br/> Отработка техники движений<br/> Кросс 1200 м<br/> Кросс 1600 м<br/> Кросс 2000 м<br/> Ритмическая гимнастика</p> | <p>Сдача зачета на дистанции 500 м (д) 2000 м, 1000м, 3000 м (ю)</p> <p>Тестовый контроль</p> |
| 7 | <p>Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»</p>                    | <p>3</p> <p>1<br/>1<br/>1</p>                                     | <p>Развитие физических качеств (ловкость)<br/> Кросс в сочетании с ходьбой до 30 мин.<br/> Кросс 1500 м</p>   | <p>Сдача учебных нормативов, тестовый контроль</p>  |
| 8 | <p>Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега</p>                    | <p>4</p> <p>1<br/>1<br/>1<br/>1</p>                               | <p>Развитие физических качеств<br/> Отработка техники движений<br/> Кросс 1600 м<br/> Кросс 2000 м</p>  | <p>Сдача учебных нормативов, тестовый контроль</p>  |



|     |   |                                 |  |  |
|-----|---|---------------------------------|--|--|
| 9   | Тема 1.5. Метание гранаты                                     | 2<br>1<br>1                     | Кросс 1600 м<br>Кросс 2000 м   | Сдача учебных нормативов   |
| 10  | <b>Раздел 2. Гимнастика.</b><br>Тема 2.1. Строевые упражнения | 2<br>1<br>1                     | Отработка техники движений<br>Дыхательная гимнастика   | Проведение ОРУ,<br>ритмической гимнастики,<br>дыхательной гимнастики с группой |
| 11  | Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика | 5<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | Общеразвивающие упражнения<br>Развитие физических качеств<br>Отработка техники движений<br>Дыхательная гимнастика<br>Ритмическая гимнастика<br><b>Консультация</b> | Сдача зачетных комбинаций<br>Тестовый контроль                                 |
| 12. | Тема 2.3. Акробатические Упражнения                           | 5<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1      | Общеразвивающие упражнения<br>Развитие физических качеств<br>Дыхательная гимнастика<br>Отработка техники движений<br>Ритмическая гимнастика                        | Проведение ОРУ,<br>ритмической гимнастики,<br>дыхательной гимнастики с группой |
| 13  | Тема 2.4. Упражнения на перекладине (юноши), бревне (девушки) | 5<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1      | Общеразвивающие упражнения<br>Развитие физических качеств<br>Дыхательная гимнастика<br>Отработка техники движений<br>Ритмическая гимнастика                        | Сдача зачетных комбинаций  |
| 14  | Тема 2.5. Упражнения на брусьях                               | 4<br>1<br>1<br>1                | Дыхательная гимнастика<br>Развитие физических качеств<br>Отработка техники движений  | Тестовый контроль  |

|    |   |  |   |  |
|----|---|--|---|--|
| 15 | <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b><br>Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах | 1<br><b>3</b><br>1<br>1<br>1<br>1<br>1       | Ритмическая гимнастика<br><br>Прогулка на лыжах<br>Ходьба на лыжах<br>Развитие физических качеств<br><b>Консультация</b>  | Контрольное прохождение дистанции 3 км (д.), 5 км (ю.)                   |
| 16 | Тема 3.2. Способы подъемов и спусков  | <b>2</b><br>1<br>1                           | Ходьба на лыжах до 3 км<br>Ходьба на лыжах до 5 км  | Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой |
| 17 | Тема 3.5. Способы торможения  | <b>1</b>                                     | Ходьба на лыжах   | Сдача технических приемов игры   |
| 18 | <b>Раздел 4. Волейбол</b><br>Тема 4.1 Техника игры. Нападение                 | <b>4</b><br>1<br>1<br>1<br>1                 | Общеразвивающие упражнения<br>Развитие физических качеств<br>Отработка технических приемов игры<br>Ритмическая гимнастика | Проведение ОРУ, ритмической гимнастики с группой                         |
| 19 | Тема 4.2 Техника игры. Защита.  | <b>3</b><br><b>1</b><br><b>1</b><br><b>1</b> | Развитие физических качеств<br>Отработка технических приемов игры<br>Общеразвивающие упражнения                           | Контрольная игра   |
| 20 | Тема 4.3. Элементы тактики.   | <b>3</b><br>1<br>1<br>1                      | Отработка технических приемов игры<br>Ритмическая гимнастика<br>Общеразвивающие упражнения                                |  |
| 21 | Тема 4.4 Учебная игра.  | <b>3</b><br>1<br>1<br>1                      | Общеразвивающие упражнения<br>Развитие физических качеств<br>Отработка технических приемов игры                           |  |





## 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ для студентов 3 курса

| № п/п | Наименование разделов и тем  | Количество часов | Виды заданий   | Форма отчётности   |
|-------|--|------------------|--|--|
| 1.    | <p style="text-align: center;"><b>Практический</b></p> <p><b>Методико-практические занятия</b><br/> <b>Тема 1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств</b></p> | 4                | <p><i>В процессе работы над рефератом выделяются 4 этапа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вводный – выбор темы, работа над планом и введением.</li> <li>2. Основной – работа над содержанием и заключением реферата.</li> <li>3. Заключительный - оформление реферата.</li> <li>4. Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.)</li> </ol> <p><i>Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием.</li> <li>2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки.</li> <li>3. Составить план доклада.</li> <li>4. Написать план доклада, в заключение которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию.</li> <li>5. Прочитать текст и отредактировать его.</li> <li>6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы. Знать определение физических качеств. Подобрать упражнения для развития физических качеств</li> </ol> | <p>Рефераты, сообщения, доклады, конспекты, презентации, буклеты</p> |



|    |   |  |  |   |
|----|---|--|--|---|
| 2. | Тема 2. Основы методики самомассажа   | 1                                      | Подготовить презентацию  | Рефераты, сообщения, доклады, конспекты           |
| 3. | Тема 3. . Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности | 1                                      | Ставить комплекс УГГ. Комплекс разминки для определенного вида спорта  | Рефераты, сообщения, доклады, конспекты           |
| 4. | Тема 4. Методы контроля за физическим состоянием организма  | 1                                      | Провести самоконтроль своего физического состояния организма   | Рефераты, сообщения, доклады, конспекты           |
| 5  | <b>Раздел 1.</b><br><b>Легкая атлетика</b><br>Тема 1.1. Бег   | <b>6</b><br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | Общеразвивающие упражнения<br>Развитие физических качеств (сила)<br>Развитие физических качеств (быстрота.)<br>Кросс 800 м<br>Кросс 1200 м<br>Ритмическая гимнастика | Проведение ОРУ с группой<br><br>Тестовый контроль |

|    |   |                                 |  |  |
|----|---|---------------------------------|--|--|
| 6  | Тема 1.2 Кроссовая подготовка                                 | 6<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | Развитие физических качеств (гибкость)<br>Развитие физических качеств (выносливость)<br>Отработка техники движений<br>Кросс 1600 м<br>Кросс 2000 м<br>Ритмическая гимнастика | Сдача зачета на дистанции 500 м (д) 2000 м, 1000м, 3000 м (ю)<br><br>Тестовый контроль |
| 7  | Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»                  | 3<br>1<br>1<br>1                | Развитие физических качеств (ловкость)<br>Кросс в сочетании с ходьбой до 30 мин.<br>Кросс 1500 м   | Сдача учебных нормативов, тестовый контроль  |
| 8  | Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега                  | 4<br>1<br>1<br>1<br>1           | Развитие физических качеств<br>Отработка техники движений<br>Кросс 1600 м<br>Кросс 2000 м  | Сдача учебных нормативов, тестовый контроль  |
| 9  | Тема 1.5. Метание гранаты                                     | 2<br>1<br>1                     | Кросс 1600 м<br>Кросс 2000 м   | Сдача учебных нормативов   |
| 10 | <b>Раздел 2. Гимнастика.</b><br>Тема 2.1. Строевые упражнения | 2<br>1<br>1                     | Развитие физических качеств<br>Дыхательная гимнастика  | Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой               |
| 11 | Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая            | 4<br>1                          | Общеразвивающие упражнения<br>Отработка техники движений   | Сдача зачетных комбинаций  |



|     | гимнастика  |   |  | Тестовый контроль  |
|-----|---|---|--|--|
| 12. | Тема 2.3. Акробатические Упражнения   | <p><b>3</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>          | <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие физических качеств</p> <p>Отработка техники движений</p>                               | Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой |
| 13  | Тема 2.4. Упражнения на перекладине (юноши), бревне (девушки)                 | <p><b>4</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> | <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие физических качеств</p> <p>Отработка техники движений</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> | Сдача зачетных комбинаций  |
| 14  | Тема 2.5. Упражнения на брусках   | <p><b>4</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> | <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Развитие физических качеств</p> <p>Отработка техники движений</p> <p>Ритмическая гимнастика</p>     | Тестовый контроль  |
| 15  | <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b><br>Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах | <p><b>3</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>          | <p>Прогулка на лыжах</p> <p>Ходьба на лыжах</p> <p>Развитие физических качеств</p>   |  |
| 16  | Тема 3.2. Способы подъемов и спусков  | <p><b>2</b></p> <p>1</p>                            | <p>Ходьба на лыжах до 3 км</p> <p>Ходьба на лыжах до 5 км</p>  | Контрольное прохождение дистанции 3 км (д.), 5 км (ю.)                   |

|    |   |                       |   |  |
|----|---|-----------------------|---|--|
| 17 | Тема 3.5. Способы торможения                                  | 1                     | Ходьба на лыжах   | Контрольное прохождение дистанции 3 км (д.), 5 км (ю.) |
| 18 | <b>Раздел 4. Волейбол</b><br>Тема 4.1 Техника игры. Нападение | 4<br>1<br>1<br>1<br>1 | Общеразвивающие упражнения<br>Развитие физических качеств<br>Отработка технических приемов игры<br>Ритмическая гимнастика | Проведение ОРУ,<br>ритмической гимнастики с группой    |
| 19 | Тема 4.2 Техника игры. Защита.                                | 3<br>1<br>1<br>1      | Развитие физических качеств<br>Отработка технических приемов игры<br>Общеразвивающие упражнения                           | Сдача технических приемов<br>Игры                      |
| 20 | Тема 4.3. Элементы тактики.                                   | 2<br>1<br>1           | Отработка технических приемов игры<br>Общеразвивающие упражнения  | Проведение ОРУ,<br>ритмической гимнастики с группой    |
| 21 | Тема 4.4 Учебная игра.  | 3<br>1<br>1<br>1      | Общеразвивающие упражнения<br>Развитие физических качеств<br>Отработка технических приемов игры                           | Контрольная игра                                       |
|    | <b>ВСЕГО 60 часов</b>   |                       |   |  |



## 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ для студентов 4 курса

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем   | Количество часов | Виды заданий   | Форма отчётности   |
|----------|---|------------------|--|--|
| 1.       | <p style="text-align: center;"><b>Практический</b></p> <p><b>Методико-практические занятия</b><br/> <b>Тема 1.</b> Методика проведения производственной гимнастики.</p> | 4                | <p><i>В процессе работы над рефератом выделяются 4 этапа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вводный – выбор темы, работа над планом и введением.</li> <li>2. Основной – работа над содержанием и заключением реферата.</li> <li>3. Заключительный - оформление реферата.</li> <li>4. Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.)</li> </ol> <p><i>Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием.</li> <li>2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки.</li> <li>3. Составить план доклада.</li> <li>4. Написать план доклада, в заключение которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию.</li> <li>5. Прочитать текст и отредактировать его.</li> <li>6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы.</li> </ol> <p>Подготовить комплекс производственной гимнастики применительно к своей профессии. Найти изометрические упражнения для офиса</p> | <p>Рефераты, сообщения, доклады, конспекты, презентации, буклеты</p> |

|    |   |  |                  |  |   |  |  |
|----|---|--|------------------|--|---|--|--|
|    |   |  |                  | Составить комплекс для УГГ и подобрать упражнения для развития одной из групп мышц                                       |   |  |  |
| 2. | Тема 2. Методы самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП     |  | 1                | Подобрать комплекс упражнений для развития любого физического качества.  | Рефераты, сообщения, доклады, конспекты           |  |  |
| 3. | Тема 3. Методы регулирования психоэмоционального состояния            |  | 1                | Знать технику безопасности в походе и первую медицинскую помощь в походе   | Рефераты, сообщения, доклады, конспекты           |  |  |
| 4. | Тема 4. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями |  | 1                | Самостоятельно провести оценку своего телосложения. Подобрать упражнения для коррекции осанки<br><br><b>Консультация</b> | Рефераты, сообщения, доклады, конспекты           |  |  |
| 5  | Раздел 1.<br>Легкая атлетика<br>Тема 1.1. Бег                         |  | 7<br>1<br>1<br>1 | Общеразвивающие упражнения<br>Развитие физических качеств (сила)<br>Развитие физических качеств (быстрота.)              | Проведение ОРУ с группой<br><br>Тестовый контроль |  |  |



|   |  |  |                                      |  |  |
|---|--|--|--------------------------------------|--|--|
|   |  |  | 1<br>1<br>1<br>1                     | Кросс 800 м<br>Кросс 1200 м<br>Ритмическая гимнастика<br>Отработка техники бега  |  |
| 6 | Тема 1.2 Кроссовая подготовка                |  | 7<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | Развитие физических качеств (гибкость)<br>Развитие физических качеств (выносливость)<br>Отработка техники движений<br>Кросс 1200 м<br>Кросс 1600 м<br>Кросс 2000 м<br>Ритмическая гимнастика | Сдача зачета на дистанции 500 м (д) 2000 м, 1000м, 3000 м (ю)<br><br>Тестовый контроль |
| 7 | Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы» |  | 4<br>1<br>1<br>1<br>1                | Отработка техники<br>Развитие физических качеств (ловкость)<br>Кросс в сочетании с ходьбой до 30 мин.<br>Кросс 1500 м  | Сдача учебных нормативов, тестовый контроль  |
| 8 | Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега |  | 4<br>1<br>1<br>1<br>1                | Развитие физических качеств<br>Отработка техники движений<br>Кросс 1600 м<br>Кросс 2000 м<br><br>Кросс 1600 м<br>Кросс 2000 м  | Сдача учебных нормативов, тестовый контроль<br><br>Сдача учебных нормативов            |
| 9 | Тема 1.5. Метание гранаты                    |  | 2<br>1<br>1                          |  |  |
|   | <b>Раздел 2. Гимнастика.</b>                 |  | 2                                    |  | Проведение ОРУ, ритмической гимнастики,  |

|     |   |                  |   |  |
|-----|---|------------------|---|--|
| 10  | Тема 2.1. Строевые упражнения                                 | 1<br>1           | Отработка техники движений<br>Дыхательная гимнастика                                    | дыхательной гимнастики с группой   |
| 11  | Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика | 2<br>1<br>1<br>1 | Отработка техники движений<br>Ритмическая гимнастика<br><br><b>Консультация</b>         | Сдача зачетных комбинаций<br>Тестовый контроль                                 |
| 12. | Тема 2.3. Акробатические Упражнения                           | 3<br>1<br>1<br>1 | Общеразвивающие упражнения<br>Развитие физических качеств<br>Отработка техники движений | Проведение ОРУ,<br>ритмической гимнастики,<br>дыхательной гимнастики с группой |
| 13  | Тема 2.4. Упражнения на перекладине (юноши), бревне (девушки) | 3<br>1<br>1<br>1 | Развитие физических качеств<br>Отработка техники движений<br>Ритмическая гимнастика     | Сдача зачетных комбинаций  |
| 14  | Тема 2.5. Упражнения на брусьях                               | 3<br>1<br>1<br>1 | Развитие физических качеств<br>Отработка техники движений<br>Ритмическая гимнастика     | Тестовый контроль  |



|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
|    |  |  |  |  |  |
| 15 | <b>Раздел 4. Волейбол</b><br>Тема 4.1 Техника игры.<br>Нападение | <b>3</b><br>1<br>1<br>1<br>1<br><b>1</b> | Развитие физических качеств<br>Отработка технических приемов игры<br>Ритмическая гимнастика<br><b>Консультация</b> | Сдача зачета технических приемов игры                      |  |
| 16 | Тема 4.2 Техника игры.<br>Защита.                                | <b>2</b><br>1<br>1                       | Развитие физических качеств<br>Отработка технических приемов игры  | Проведение ОРУ,<br>ритмической гимнастики с группой        |  |
| 17 | Тема 4.3. Элементы тактики.                                      | <b>2</b><br>1<br>1                       | Общеразвивающие упражнения<br>Развитие физических качеств  | Контрольная игра   |  |
| 18 | Тема 4.4 Учебная игра.   | <b>2</b><br>1<br>1<br>1                  | Развитие физических качеств<br>Отработка технических приемов игры<br><b>Консультация</b>                           | Сдача зачета по технике владения мячом<br>Контрольная игра |  |
|    | <b>Всего 50 часов + 4 консультации 54 часа</b>                   |  |  |  |  |

**ИТОГО: 186 часов**