

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ  
КОЛЛЕДЖ



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор колледжа

М.П. Ожегова  
30 июня 2020 г.

**Рабочая программа**  
Учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**  
Специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения  
Базовая подготовка

Чита 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения- базовая подготовка

Согласовано:

Начальник учебной части колледжа

  
И.С. Стуканова

«30» июня 2020г.

Принята на заседании методической комиссии

Протокол №8 от «30» июня 2020г.

Председатель методической комиссии:

  
Ю.Г. Талебина

Разработал преподаватель Бутина О.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17

# **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 и предназначена для реализации Федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Российской Федерации в Колледже ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ», реализующего образовательную программу среднего (полного) общего образования.

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

Учебная дисциплина входит в ОГСЭ 0.4 общий гуманитарный и социально-экономический цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

## **1.3 Цели освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины "Физическая культура " состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта, повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной жизни.

## **1.4 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

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

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

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

– основы здорового образа жизни:

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 использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- 1 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- 2 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- 3 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- 4 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **122** часов; самостоятельной работы обучающегося **122** час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>122</b>
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	<b>122</b>
<b><i>Итоговая аттестация в форме: зачет, дифференцированный зачет</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия , самостоятельные занятия обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Глава 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>30</b>	
<b>Раздел 1</b>	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в обучающихся на стадионе, легкоатлетическом манеже, в спортивном зале.	2	
<b>Тема 1.1.1 Основы знаний Легкая атлетика</b>	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.		
<b>Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег. Кросс по пересечённой местности.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>1</b>
	1. Ознакомление с основами техники бега. Освоение техники бега по прямой. Освоение техники высокого и низкого старта, стартового разбега.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на короткие средние и длинные дистанции..	4	
<b>Тема 1.1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>1,2</b>
	1. Совершенствование техники бега в целом. Выполнение СБУ. Передача эстафетной палочки.	2	
<b>Тема 1.1.4. Выполнение прыжков в высоту.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>3</b>
	1. . Выполнений специальных упражнений прыгуна в высоту, определение толчковой ноги. Совершенствование техники прыжка путём многократных прыжков через планку установленную на малой и средней высоте.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники прыжка в высоту.	4	<b>3</b>
<b>Тема 1.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>2</b>
	1. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину. Овладение техникой отталкивания и приземления. Совершенствование техники прыжка в целом.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> .Совершенствование техники прыжка с места.	4	
<b>Тема 1.1.6. Выполнение контрольного нормативов по лёгкой атлетике.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>2</b>
	1. челночный бег 3x10м.	2	
	2. Бег 30 м.	2	
	3. Бег по пересечённой местности 500м.	2	
<b>Глава 2 Спортивные игры</b>		<b>76</b>	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>2</b>

<b>Тема 2.2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.</b>	1.	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	4	
<b>Тема 2.2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2-3</b>
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2	
<b>Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		8	
	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2-3</b>
<b>Тема 2.2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2	
	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2-3</b>
<b>Тема 2.2.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.</b>	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	
	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2-3</b>
<b>Тема 2.2.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</b>	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2	
	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2-3</b>
<b>Тема 2.2.7. Поддача мяча по зонам.</b>	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Поддача мяча по зонам.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение подачи мяча в прыжке.		10	
<b>Тема 2.2.8. Изучение техники нападающего удара,</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2-3</b>
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	
<b>Тема 2.2.8. Изучение техники нападающего удара,</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2</b>
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	



способы блокирования.	<b>Самостоятельная работа</b> Блокирование индивидуальное, групповое.		12	
<b>Тема 2.2.9.</b> <b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	
	«Волейбол» - сдача контрольных нормативов.		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях.		24	
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>			<b>38</b>	
<b>Тема 2.3.1</b> <b>Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			2
	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	
<b>Тема 2.3.2.</b> <b>Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			2-3
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.	2	
<b>Тема 2.3.3.</b> <b>Совершенствование техники ведения мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			2-3
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	
<b>Тема 2.3.4.</b> <b>Выполнение приемов выбивания мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			2-3
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		6	
<b>Тема 2.3.5.</b> <b>Техника выполнения бросков мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			2-3
	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4	
<b>Тема 2.3.6.</b> <b>Совершенствование техники бросков мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			2-3
	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	4	

	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.	6	
<b>Тема 2.3.7.</b> <b>Совершенствование техники ведения мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>2-3</b>
	1. Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	6	
	: «Баскетбол» - сдача контрольных нормативов.	2	
<b>Глава 4</b> <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>34</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.4.1.</b> <b>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</b> <b>Техника одновременного двухшажного хода.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1. Техника <b>безопасности</b> , подборка лыж и палок. Обучение технике выполнения одновременного двухшажного хода.	2	
	2 Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 1 км изученным ходом.	2	
<b>Тема 4.4.2. Попеременный двухшажный ход.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>2-3</b>
	1. Техника выполнения <b>Попеременного двухшажного</b> хода.. Прохождение дистанции изученным ходом.	2	
	2. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции до 3 км	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами	2	
<b>Тема 4.4.3. Коньковый ход</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>2-3</b>
	1. Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.	2	
<b>Тема4. 4.4.</b> <b>Способы преодоления подъемов и спусков</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>2-3</b>
	1. Выполнение подъема в гору елочкой, полуелочкой, ступающим шагом, лесенкой и скользящим шагом. Спуск в основной и высокой стойках.	2	

<b>Тема 4.4.5.Передвижение на лыжах спуски , повороты.</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельные подъёмы в гору и спуски с горы изученными способами.		2	
	<b>Содержание практических занятий</b>			2-3
	1.	Обучение одновременному бесшажному и одношажному ходам. Преодоление бугров и впадин. Повороты на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот махом. Поворот на параллельных лыжах из упора.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Преодоление подъемов и спусков изученными способами.		2	
<b>Тема 4.4.6. Способы торможений</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			2-3
	1.	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Торможение изученными способами.		2	
<b>Тема 4.4.7. Сдача контрольных нормативов по разделу: «Лыжная подготовка»</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			2-3
	1.	Прохождение дистанции: мальчики 5 км, девочки 3 км.	2	
			2	
<b>Раздел 5. Мини-футбол</b>			<b>42</b>	
<b>Тема 5.5.1Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			2-3
	1.	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	
<b>Тема 5.5.2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			2-3
	1.	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.		4	

<b>Тема 5.5.3.</b> <b>Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2-3</b>
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	
<b>Тема 5.5.4.</b> <b>Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2-3</b>
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.		4	
<b>Тема 5.5.5.</b> <b>Выполнение упражнений с передачей мячей.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2-3</b>
	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений по передаче мяча		4	
<b>Тема 5.5.6.</b> <b>Ведение мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2-3</b>
	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	2	
<b>Тема 5.5.7.</b> <b>Техника игры вратаря.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2-3</b>
	1.	Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника игры вратаря.		4	
<b>Тема 5.5.8.</b> <b>Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2-3</b>
	1.	Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).		4	
		<b>Контрольная работа</b> по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов	2	<b>3</b>
<b>Глава 6</b> <b>Раздел 6. Гимнастика</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 6.6.1</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2</b>

<b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения</b>	1.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2	
	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		1	
<b>Тема 6.6.2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2</b>
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		1	
<b>Тема 6.6.3. Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2</b>
	1.	Выполнение ОРУ для плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2	
	2.	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	2	
	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.	2	
	<b>Контрольная работа</b> по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.		2	<b>3</b>
<b>Раздел 6.6.4. Контрольные нормативы</b>				<b>3</b>
	1.	<b>Поднимание туловища из положения лёжа на полу за 30 с.</b>	2	
	2.	<b>Прыжки на скакалке за 30 сек.</b>	2	
	3.	<b>Наклоны, вперед стоя на скамье</b>	2	
Зачёт	Сдач контрольных нормативов по теме гимнастика.		2	3
Всего:	Максимальная учебная нагрузка обучающихся		244	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>122</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием оснащенного спортивного зала.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- рабочее место преподавателя
- раздевалки с душевыми для юношей и девушек
- баскетбольные щиты с кольцами
- мячи баскетбольные
- волейбольная сетка и стойки 12
- мячи волейбольные
- мячи теннисные
- скакалки гимнастические
- столы для настольного тенниса
- ракетки для настольного тенниса
- мячи для настольного тенниса
- коврики гимнастические
- гантели весом 1-1,5 кг
- эстафетные палочки
- обручи
- секундомер
- свисток
- мячи футбольные
- манишки
- спортивная форма для баскетбола
- спортивная форма для волейбола
- спортивная форма для футбола
- палки гимнастические
- динамометр
- рулетка 5 м
- комплект учебно-наглядных пособий (карты, схемы, таблицы)
- технические средства обучения: система мультимедиа, ПК, проектор
- комплект учебно-методической документации.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

## **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

### **Основная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (17.10.2018)

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html> (17.10.2018)

3. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html> (17.10.2018) 4. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Текст] : учеб. пособие / А.А. Бишаева. - М. : Кнорус, 2013. - 304 с. + Словарь терминов. - (Бакалавриат). - РУМО. - ISBN 978-5-406-01846-0

### **Дополнительная литература:**

1. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — 978-5-9906734-7-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html> (17.10.2018)

2. Гилазиева С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 120 с. — 978-5-7410-1284-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54164.html> (7.12.2018)

3. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — 978-5-906839-18-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html> (17.10.2018)

4. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> (17.10.2018)

5. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html> (29.11.2018)

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>- википедия
2. <http://dic.academic.ru/>- энциклопедия
3. <http://www.rusathletics.com/>- легкая атлетика России
4. <http://basketball.sport-express.ru/>- баскетбол Спорт-Экспресс
5. <http://www.basketball.ru/>- баскетбол
6. <http://www.volley.ru/> - Всероссийская федерация волейбола

**3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины** (дидактические средства обучения и контроля)

#### **3.4. Специфика организации обучения**

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

#### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВРЕМЕННО-ОСВОБОЖДЁННЫХ И ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).



– Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

– Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

– Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

– Уметь выполнять упражнения:

– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

– подтягивание на перекладине (юноши);

– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

– прыжки в длину с места;

– бег 100 м;

– бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

– тест Купера — 6-минутное передвижение.

\* студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

- знать теоретические основы по каждому разделу рабочей программы.

- знать теоретические основы физической культуры, применить их при ответе на тестовое задание по ФК.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b><i>Освоенные умения:</i></b>	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– выполнение контрольных нормативов, – выполнение обучающимися письменных, индивидуальных заданий, исследований в виде реферативной работы
<b><i>Освоенные знания:</i></b>	
– основы здорового образа жизни:	– выполнение обучающимися письменных, индивидуальных заданий, исследований в виде реферативной работы
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– выполнение обучающимися письменных, индивидуальных заданий, исследований в виде реферативной работы

Автор: Преподаватель Бутина О.В.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ **16-21** лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Класс	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30м (сек.)	10	5,1 и >	4,9	4,4 и <	5,9	5,3	4,8 и <
		11	5,0	4,7	4,3	5,9	5,3	4,8
	Бег 60м (сек.)	10	9,6	8,8	8,2	10,0	9,8	9,2
	Бег 100м (сек.)	10	15,5	14,9	14,5	17,8	17,0	16,5
		11	15,0	14,5	14,2	17,0	16,5	16,0
Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	10	8,0	7,6	7,3 и <	9,3	8,7	8,4
		11	7,9	7,5	7,2	9,3	8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	10	195	210	230 и >	165	190	210 и >
		11	205	220	240	165	190	210
	Метание гранаты (м)	10	22	26	32	11	13	18
		11	26	32	38	12	18	21
Скоростная выносливость	Бег 800м (сек.)	10	3,00	2,47	2,37	3,40	3,20	3,00
		11	2,55	2,45	2,35	3,35	3,15	2,55
	Бег 1000м (сек.)	10	4.07	3.55	3.40			
		11	3.50	3.40	3.30			
Выносливость	6-минутный бег (м)	10	1100 и <	1400	1500 и >	900 и <	1200	1300 и >
		11	1100	1400	1500	900	1200	1300
	Бег 2000м (дев.) 3000м (юн.)	10	17.00	16.00	15.00	12.40	11.40	10.10
		11	16.30	15.00	13.00	12.20	11.30	10.00
Силовые	Подтягивания: мальчики - из виса, девочки - из виса лёжа	10	4	8	11 и >	6	15	18 и >
		11	5	9	12	6	15	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	4	7	10			
11		7	10	12				
	Поднимание туловища (дев.) (раз) Удержание ног в положении «угла» (юн.) (сек.)	10	3	4	5	31	28	25
		11	4	5	8	32	28	25

Автор: