

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**

**49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Брянск 2020

**Рабочая программа составлена в соответствии с:**

- ФГОС среднего (полного) общего образования (*Приказ Минобрнауки РФ № 413 от 17.05.2012 г. зарегистрирован в Минюсте РФ № 24480 от 07.06.2012 г.*);
- требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования на базовом уровне (*утвержден распоряжением Правительства РФ № 1756-р от 29 декабря 2001 г.; одобрен решением коллегии Минобрнауки России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003 г. № 21/12; утвержден приказом Минобрнауки России "Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования" от 5 марта 2004 г. N 1089*);
- рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях НПО и СПО в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений российской федерации, реализующих программы общего образования (*Письмо Минобрнауки России от 29.05.2007 г. № 03-1180*).

**Разработчики:**

*Межгородский Геннадий Михайлович* - председатель цикловой комиссии практических дисциплин ФБГУ ПОО «БГУОР».

*Колесникова Ирина Владимировна* - преподаватель комиссии практических дисциплин ФБГУ ПОО «БГУОР».

*Колесников Алексей Иванович* - преподаватель комиссии практических дисциплин ФБГУ ПОО «БГУОР».

**Рецензенты:**

*Журин Николай Васильевич*-кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры педагогики и психологии БФ НГУ им.П.Ф.Лесгафта

*Яковлева Надежда Анатольевна*-доцент, преподаватель кафедры физического воспитания БГУ им. И.Г.Петровского

Рассмотрена на заседании ПЦК практических дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Межгородский Г.М.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_ Моисеев А.Н.

МП

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Физическая культура» для студентов 1 курса училищ олимпийского резерва, обучающихся на основе основного общего образования составлена в соответствии с ФГОС среднего (полного) общего образования (Приказ Минобрнауки РФ № 413 от 17.05.2012 г. зарегистрирован в Минюсте РФ № 24480 от 07.06.2012 г.), рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений российской федерации, реализующих программы общего образования (Письмо Минобрнауки РФ № 03-1180 от 29.05.2007 г.), рекомендациями по реализации среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования (письмо Минобрнауки РФ от 19.03.2002 № 18-52-857 ин/18-28) в соответствии с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобрнауки РФ от 09.02.1998 № 322 «Об утверждении Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации»).

С учетом социальной значимости и актуальности содержания курса физической культуры программа устанавливает следующую систему распределения учебного материала и учебного времени для X-XI классов (без учета часов на самостоятельную работу студентов):

Период обучения	Общий объем	Разделы программы	Объем часов на изучение раздела
1 семестр	64 час	Легкая атлетика	30
		Гимнастика	30
		Лыжный спорт	4
2 семестр	56 час	Лыжный спорт	26
		Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	30
<b>Всего:</b>			<b>120 час</b>

Рабочая программа курса физической культуры ориентирована на федеральный компонент государственного стандарта среднего (полного) общего образования по истории в его базовом уровне.

### Цели изучения курса:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у студентов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и

психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, данная рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, развитие интереса к профессиональной деятельности специалиста физической культуры;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- освоение простейших педагогических умений в организации и проведении занятий физическими упражнениями;
- освоение знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Место предмета в базисном учебном плане:**

Согласно «Разъяснений по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах основных профессиональных образовательных программ начального профессионального или среднего профессионального образования, формируемых на основе федерального государственного образовательного стандарта начального профессионального и среднего профессионального образования» (одобрено Научно-методическим советом Центра начального, среднего, высшего и дополнительного профессионального образования ФГУ «ФИРО» Протокол № 1 от «03» февраля 2011 г.) на дисциплину «Физическая культура», на базе гуманитарного профиля отводится 120 час.

Учебное время распределяется на основе Рекомендаций Минобрнауки России, 2007 г. При этом на физическую культуру – по три часа в неделю (приказ Минобрнауки России от 30.08.2010 г. № 889).

В первый год обучения студенты получают общеобразовательную подготовку, которая позволяет приступить к освоению основной профессиональной образовательной программы СПО.

Программа предусматривает 180 часов максимальной учебной нагрузки. Из них 120 часов отводится на аудиторные занятия, в том числе 5 часов на лекционные занятия и 115 часов практических занятий.

Формами контроля предполагается поурочный и тематический контроль, а так же проведение зачетных занятий по итогам разделов. Программа предусматривает 60 часов самостоятельной работы студентов (предлагаются темы, примерные вопросы, а так же тематика рефератов и литература для самостоятельной подготовки). Курс физической культуры предусматривает итоговую аттестацию – итоговую оценку, выставляемую как средний балл по всем изученным видам физкультурно-спортивной деятельности.

### Компетенции:

в познавательной деятельности	- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
	- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
	- формулирование полученных результатов.
в информационно-коммуникативной деятельности	- поиск нужной информации по заданной теме;
	- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
	- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.
в рефлексивной деятельности	- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
	- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
	- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

### Структура курса

(без учета объема часов самостоятельной работы студентов)

Разделы программного материала	Примерное распределение нагрузки	
	1 семестр	2 семестр
	<b>64</b>	<b>56</b>
Вводное занятие	2	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>	<b>30</b>	-
<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>	<b>30</b>	-
<b>Раздел 3. Лыжный спорт.</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>	-	<b>30</b>
Баскетбол	-	16

Волейбол	-	14
<b>Итого: 120 час</b>	<b>64</b>	<b>56</b>

## 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ занятия	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка на студента	Обязательные аудиторные занятия			Самостоятельная работа студента
			ВСЕГО	Из них:		
				Аудиторные (теоретические) занятия	Практические и лабораторные	
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1 КУРС</b>		<b>180</b>	<b>120</b>	<b>5</b>	<b>115</b>	<b>60</b>
1	<i>Вводное занятие.</i>	2	2	2	-	-
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>		<b>45</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>15</b>
1	<i>Гимнастика в системе физического воспитания.</i>	3			2	1
2-3	<i>Ознакомление с нормативами ГТО (V. Ступень, возрастная группа от 16 до 17 лет).</i>	6			4	2
4-6	<i>Первичные контрольные тесты на развитие основных двигательных качеств</i>	9			6	3
7	<i>Упражнения способствующие формированию правильной осанки.</i>	3		-	2	1
8	<i>Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. ОРУ- раздельным способом</i>	3		-	2	1
9	<i>Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения в поднимании и переноске груза.</i>	3		-	2	1

10	<i>Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения в переползании.</i>	3		-	2	1
11	<i>Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения в метании и ловле.</i>	3		-	2	1
12- 14	<i>Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. Обучение вольным упражнениям на 32 счета без предметов</i>	9		-	6	3
15	<i>Выполнение контрольных нормативов.</i>	3		-	2	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>45</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>15</b>
16	<i>Меры безопасности и профилактика травматизма. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания.</i>	3		2	-	1
17	<i>Общие развивающие упражнения с набивными мячами Обучение техники легкоатлетических видов: -бег на короткие дистанции; -метание малого мяча</i>	3		-	2	1
18	<i>ОРУ с гантелями, специально беговые упражнения Бег на короткие дистанции Метание малого мяча</i>	3		-	2	1
19	<i>ОРУ со скакалкой, СБУ Обучение техники легкоатлетических видов: - Кроссовый бег -метание малого мяча</i>	3		-	2	1
20	<i>ОРУ без предмета СБУ. Кроссовый бег Общая физическая подготовка</i>	3		-	2	1

21	<i>ОРУ с гимнастической палкой</i> <i>Обучение эстафетному бегу</i> <i>ОФП</i>	3		-	2	1
22	<i>ОРУ в парах</i> <i>Эстафетный бег</i> <i>ОФП</i>	3		-	2	1
23- 24	<i>ОРУ с гимнастической палкой.</i> <i>Обучение техники: прыжок в длину способом «согнув ноги»</i> <i>ОФП</i>	6		-	4	2
25	<i>ОРУ со скакалкой</i> <i>Прыжок в длину с места</i> <i>ОФП</i>	3		-	2	1
26	<i>Ознакомление со спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Подготовка к сдаче нормативов «Готов к труду и обороне» для девушек и юношей IV-V ступень.</i>	3		-	2	1
27	<i>Сдача нормативов «ГТО» для девушек и юношей IV- V ступень (см. приложение 1)</i>	3		-	2	1
28	<i>Сдача нормативов «ГТО» для девушек и юношей IV- V ступень (см. приложение 1)</i>	3		-	2	1
29	<i>Сдача нормативов «ГТО» для девушек и юношей IV- V ступень (см. приложение 1)</i>	3		-	2	1
30	<i>Выполнение контрольных нормативов</i>	3		-	2	1
<b><i>Раздел 3. Лыжный спорт</i></b>		<b>45</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	<b>15</b>
31	<i>Занятия лыжным спортом в системе физического воспитания.</i>	5		3	-	2
32	<i>Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника.</i>	3		-	1	2
33	<i>Строевая подготовка с лыжами и на лыжах.</i>	2		-	2	-
34	<i>Обучение технике</i>	3		-	2	1



	<i>скользящего шага.</i>					
35-37	<i>Обучение технике лыжных ходов.</i>	8		-	6	2
38	<i>Обучение технике преодоления подъемов и спусков.</i>	4		-	2	2
39	<i>Обучение элементам горнолыжной подготовки.</i>	4		-	2	2
40	<i>Проведение обучающих игр на лыжах.</i>	4		-	2	2
41	<i>Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.</i>	4		-	2	2
42	<i>Выполнение контрольных нормативов.</i>	2		-	2	-
43	<i>Ознакомление с нормами ГТО по лыжному спорту, V-VI ступени. Ознакомление с нормами ГТО по плаванию, V-VI ступени.</i>	2		-	2	-
44	<i>Ознакомление с нормами ГТО в туристическом походе с проверкой туристических навыков, V-VI ступени.</i>	2		-	2	-
45	<i>Ознакомление с нормами ГТО в стрельбе из пневматической винтовки, V-VI ступени.</i>	2		-	2	-
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>45</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>15</b>
<b>Баскетбол</b>		<b>24</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>8</b>
46	<i>Обучение стойкам, перемещениям, остановкам и поворотам.</i>	3		-	2	1
47	<i>Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении.</i>	3		-	2	1
48	<i>Обучение технике броска мяча с места.</i>	3		-	2	1
49	<i>Обучение технике ведения мяча на месте.</i>	3		-	2	1
50	<i>Обучение технике ведения мяча в движении по прямой.</i>	3		-	2	1
51	<i>Обучение броску мяча в</i>	3		-	2	1

	<i>движении.</i>					
52	<i>Тактика игры в баскетбол в нападении и защите.</i>	3		-	2	1
53	<i>Практика судейства. Сдача контрольных нормативов.</i>	3		-	2	1
<b>Волейбол</b>		<b>21</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>7</b>
54	<i>Обучение технике перемещений и стойкам волейболиста.</i>	3		-	2	1
55	<i>Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте.</i>	3		-	2	1
56	<i>Обучение передачи мяча двумя руками снизу на месте.</i>	3		-	2	1
57	<i>Обучение технике выполнения подачи.</i>	3		-	2	1
58	<i>Обучение технике нападающего удара.</i>	3		-	2	1
59	<i>Тактика игры в волейбол в нападении и защите.</i>	3		-	2	1
60	<i>Правила судейства. Сдача контрольных нормативов.</i>	3			2	1
		<b>180</b>	<b>120</b>	<b>5</b>	<b>115</b>	<b>60</b>

### **Раздел 1. Гимнастика (45 час).**

#### **ЗАНЯТИЕ 1. Гимнастика в системе физического воспитания. (2 час)**

Краткие исторические сведения. Основные этапы развития гимнастики в России. Виды гимнастики и их классификация. Характеристика видов гимнастики. Основные формы занятий гимнастикой. Основы профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту. Меры техники безопасности при проведении занятий гимнастикой.

#### **Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельное конспектирование по плану:

1. Возникновение и эволюция гимнастики: занятия гимнастикой в эпоху Древнего мира, средних веков, Новое и Новейшее время.
2. Достижения отечественной гимнастики в XX веке. Олимпийские чемпионы и чемпионы мира по спортивной гимнастике.

**ЗАНЯТИЕ 2 -3. Ознакомление с нормативами ГТО (V.Ступень, возрастная группа от 16 до 17 лет). (4 час)**

Юноши - подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири 16 кг. Девушки – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижная игра (с гимнастическими элементами «Желобок»). Юноши – поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон из положения стоя на гимнастической скамейке. Девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра (с гимнастическими элементами «Туннель-парник», «Тачка с препятствиями»).

**Самостоятельная работа студентов (2 час):**

самостоятельное конспектирование по плану:

1. V ступень, возрастная группа от 16 до 17 лет.

**ЗАНЯТИЕ 4-6. Первичные контрольные тесты на развитие основных двигательных качеств. (6 час)**

Юноши- сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, присед на одной ноге. Девушки – вис на согнутых руках, присед на одной ноге. Юноши – из упора лежа прыжком упор присев, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «мост». Юноши – поднимание ног из виса, лежа на спине руки за головой сцеплены – сед, наклон стоя на скамейке. Девушки – поднимание ног из виса, лежа на спине руки за головой сцеплены – сед, наклон стоя на скамейке.

**Самостоятельная работа студентов (3 час):**

составить и уметь применять комплекс из 10 упражнений для развития физических качеств:

- 1.ОРУ для формирования правильной осанки.
- 2.ОРУ для развития силы рук.

**ЗАНЯТИЕ 7. Упражнения способствующие формированию правильной осанки. (2 час)**

Ознакомление с ОРУ – отдельным способом (основные положения тела в стойке). Развитие силы в упражнениях на гимнастических снарядах: Юноши- перекладина, брусья. Девушки - брусья, акробатика.

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

составить и уметь применять комплекс из 10 упражнений для развития физических качеств:

1. ОРУ для развития гибкости и подвижности в суставах.
2. ОРУ для развития координации движений.

**ЗАНЯТИЕ 8. Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. ОРУ - отдельным способом (2 час)**

ОРУ - отдельным способом (основные положения тела сидя). Развитие скоростно - силовых качеств в упражнениях: опорный прыжок

(разбег, наскок на мостик, отталкивание с моста). Лазанье по канату (вис, способы захвата каната ногами).

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельная проработка техники выполнения прыжков.

**ЗАНЯТИЕ 9.** Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения в поднимании и переноске груза. (2 час)

ОРУ - раздельным способом (основные положения тела лежа). Развитие координации и ловкости в упражнениях на гимнастических снарядах: Юноши - кольца, акробатика. Девушки - бревно, акробатика.

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельная проработка техники выполнения вольных и акробатических упражнений.

**ЗАНЯТИЕ 10.** Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения в переползании. (2 час)

ОРУ - с гантелями (2 кг). Упражнения в переползании. Развитие силы в упражнениях на гимнастических снарядах: Юноши - брусья, конь - махи.

Девушки - р/в брусья, гимнастическая скамейка.

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельная проработка техники выполнения упражнений на снарядах.

**ЗАНЯТИЕ 11.** Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения в метании и ловле. (2 час)

ОРУ - с набивным мячом (2 кг). Упражнения в метании и ловле. Развитие скоростно - силовых качеств в упражнениях на гимнастических снарядах: Юноши - опорный прыжок (фаза приземления), канат (лазанье в три приема). Девушки - ОФП: гимнастическая стенка, скамейка.

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

составление карточек с описанием игр и эстафет по гимнастике.

**ЗАНЯТИЕ 12-14.** Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. Обучение вольным упражнениям на 32 счета без предметов (6 час)

Обучение вольным упражнениям на 32 счета без предметов (1-2 восьмерки). Повторные контрольные тесты: Юноши - сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, присед на одной ноге. Девушки – вис на согнутых руках, присед на одной ноге.

Обучение вольным упражнениям на 32 счета без предметов (3-4 восьмерки). Повторные контрольные тесты на развитие основных двигательных качеств: Юноши – из упора лежа прыжком упор присев, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «мост».

Повторные контрольные тесты на развитие основных двигательных качеств: Юноши – поднимание ног из виса, лежа на спине руки за головой сцеплены – сед, наклон стоя на скамейке. Девушки – поднимание ног из виса, лежа на спине руки за головой сцеплены – сед, наклон стоя на скамейке.

**Самостоятельная работа студентов (3 час):**

Основы судейства соревнований по гимнастике. Сдача контрольных нормативов по разделу.

**ЗАНЯТИЕ 15. Выполнение контрольных нормативов. (2 час)**

Ликвидация задолженностей по ОФП, вольные упражнения без предметов на 32 счета.

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

Основы судейства соревнований по гимнастике. Сдача контрольных нормативов по разделу.

**РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика (45 час).**

**ЗАНЯТИЕ 16. Легкая атлетика в системе физического воспитания. (2 час)**

Предмет и задачи курса. Основы профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение занятий ходьбой, бегом, прыжками, метаниями. Легкая атлетика - как средство повышения физической подготовленности.

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельное конспектирование по плану:

1. Становление легкой атлетики как вида спорта.
2. Легкая атлетика в России.
3. Развитие легкой атлетики в регионе.
4. Эволюция легкоатлетического инвентаря и оборудования.

**ЗАНЯТИЕ 17. Изучение техники легкоатлетических видов (2час)**

-бег на короткие дистанции;

-кросс (бег по пересеченной местности)

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

отработка техники выполнения бега на короткие дистанции.

**ЗАНЯТИЕ 18. Строевые упражнения. Изучение техники легкоатлетических видов (2 час)**

Место в уроке легкой атлетики строевых упражнений. Показ и объяснение упражнений. Основные строевые приемы. Повороты на месте и в

движении. Передвижения. Построения и перестроения. Размыкание и смыкание.

Изучение техники легкоатлетических видов:

- бег на короткие дистанции;
- кросс 1000м (бег по пересеченной местности)

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

отработка техники выполнения бега на средние дистанции.

### **ЗАНЯТИЕ 19. Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление. (2 час)**

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

составление комплекса общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

### **ЗАНЯТИЕ 20. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Общая физическая подготовка (2 час)**

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

составление комплекса общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

### **ЗАНЯТИЕ 21. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. (2 час)**

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

составление комплекса общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

### **ЗАНЯТИЕ 22. Общеразвивающие упражнения без предметов. Изучение техники легкоатлетических видов (2 час)**

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения

для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

Изучение техники легкоатлетических видов:

- прыжок в длину способом «согнув ноги»

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

составление комплекса общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

**ЗАНЯТИЕ 23-24. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Изучение техники легкоатлетических видов (2 час)**

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

**Самостоятельная работа студентов (2 час):**

Изучение техники легкоатлетических видов:

- прыжок в длину способом «согнув ноги»

**ЗАНЯТИЕ 25. Общеразвивающие упражнения с гантелями. (2 час)**

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

составление комплекса общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

**ЗАНЯТИЕ 26. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. (2 час)**

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

Сдача контрольного норматива прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

отработка техники выполнения финального усилия при метании малого мяча.

**ЗАНЯТИЕ 27. Ознакомление со спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Подготовка к сдаче нормативов «Готов к труду и обороне» для девушек и юношей IV-V ступень. (2 час)**

**ЗАНЯТИЕ 28.** Сдача нормативов «ГТО» для девушек и юношей IV-V ступень (см. приложение 1) (2 час)

**ЗАНЯТИЕ 29.** Сдача нормативов «ГТО» для девушек и юношей IV-V ступень (см. приложение 1) (2 час)

**ЗАНЯТИЕ 30.** Итоговое занятие (2 час)

### **РАЗДЕЛ 3. Лыжный спорт (45 час)**

**ЗАНЯТИЕ 31.** Занятия лыжным спортом в системе физического воспитания. (3 час)

Предмет и задачи курса. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика. Основы профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Классификация видов лыжного спорта. Природные условия передвижения на лыжах. Меры профилактики травматизма и обморожений.

**Самостоятельная работа студентов (2 час):**

самостоятельное конспектирование по плану:

1. Появление и первоначальное использование лыж.
2. Развитие лыжного спорта в мире.
3. Развитие лыжного спорта в России.

**ЗАНЯТИЕ 32.** Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. (1 час)

Выбор лыжного инвентаря и снаряжения. Мелкий ремонт, хранение инвентаря и снаряжения. Подготовка лыж к занятиям, выбор мази, смазка лыж в зависимости от метеорологических условий и состояния снега.

**Самостоятельная работа студентов (2 час):**

самостоятельное конспектирование по плану:

1. Гигиена одежды и обуви лыжника.
2. Лыжные мази и парафины.
3. Современная экипировка лыжника.
4. Эволюция лыжного инвентаря.

**ЗАНЯТИЕ 33.** Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. (2 час)

Значение строевых приемов с лыжами и на лыжах при изучении лыжного спорта. Передвижения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте. Организация занятий, методика проведения занятий с учетом метеорологических условий, подготовленности занимающихся. Требования, предъявляемые к лыжнику.



**ЗАНЯТИЕ 34. Обучение технике скользящего шага. (2 час)**

Общие основы техники способов передвижения на лыжах. Определение понятий «техника», «тактика». Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Скользящий шаг - основа техники лыжных ходов.

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельная отработка техники скользящего шага.

**ЗАНЯТИЕ 35-37. Обучение технике лыжных ходов. (6 час)**

Обучение технике лыжных ходов:

- одновременный бесшажный;
- одновременный одношажный;
- попеременный двухшажный;

Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыж и силы», продвижение приставными шагами, прыжки на месте с опорой на палки и без палок; передвижение ступающим шагом по прямой. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) при скольжении на лыжах, игровые и соревновательные задания при скатывании со склонов. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Упражнения, направленные на овладение координацией движений в лыжных ходах.

**Самостоятельная работа студентов (2 час):**

самостоятельная отработка техники одновременных и попеременных лыжных ходов.

**ЗАНЯТИЕ 38. Обучение технике преодоления подъемов и спусков. (2 час)**

Обучение технике преодоления подъемов и спусков:

- стойки спусков;
- подъем «лесенкой»;
- подъем «полуелочкой»;
- подъем «елочкой»;
- торможение «плугом»;
- торможение «полуплугом».

**Самостоятельная работа студентов (2 час):**

самостоятельная отработка техники преодоления спусков и подъемов.

**ЗАНЯТИЕ 39. Обучение элементам горнолыжной подготовки. (2 час)**

Выполнение поворотов на лыжах в движении по равнине и на спуске. Спуски: в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление неровностей: бугра, склона.

**Самостоятельная работа студентов (2 час):**

самостоятельная отработка техники поворотов на лыжах, преодоления спусков и подъемов.

#### **ЗАНЯТИЕ 40.** Проведение обучающих игр на лыжах. (2 час)

Игровые и соревновательные задания при изучении и совершенствовании способов передвижения на лыжах. Игры: «Быстрый лыжник», «Пустое место», «Кто быстрее», «Пятнашки», «За мной», «День и ночь», «Салки маршем».

**Самостоятельная работа студентов** (2 час):

Оформление карточек подвижных игр на лыжах (5 шт.)

#### **ЗАНЯТИЕ 41.** Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. (2 час)

Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения, состояние лыжни и рельефа местности. Овладение тактикой лыжника - гонщика при прохождении дистанции.

**Самостоятельная работа студентов** (2 час):

самостоятельная отработка техники способов передвижения на лыжах

#### **ЗАНЯТИЕ 42.** Выполнение контрольных нормативов. (3 час)

Основы судейства соревнований по лыжным гонкам. Равномерные и переменные тренировки, контрольные тренировки и учебные соревнования на дистанциях 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Сдача контрольных нормативов по разделу.

#### **ЗАНЯТИЕ 43.** Ознакомление с нормами ГТО по лыжному спорту, V-VI ступени. Ознакомление с нормами ГТО по плаванию, V-VI ступени. (2 час)

Нормативы по лыжному спорту. Техника и тактика преодоления дистанции. Нормативы по плаванию. Требования к выполнению теста. Ознакомление с техникой спортивных способов плавания.

#### **ЗАНЯТИЕ 44.** Ознакомление с нормами ГТО в туристическом походе с проверкой туристических навыков, V-VI ступени. (2 часа)

Требования к выполнению теста. Ознакомление с туристическими знаниями и навыками в туристическом походе

- укладка рюкзака,
- ориентирование на местности по карте и компасу,
- установка палатки,
- разжигание костра,
- способы преодоления препятствий.

#### **ЗАНЯТИЕ 45.** Ознакомление с нормами ГТО в стрельбе из пневматической винтовки, V-VI ступени. (2 часа)

Требования к выполнению теста. Ознакомление с техникой стрельбы из положения сидя и стоя с опорой локтей о стол или стойку, с различных дистанций.

## **РАЗДЕЛ 4. Спортивные игры (45 час)**

### **ТЕМА 1.1. Баскетбол (24час)**

#### **ЗАНЯТИЕ 46. Обучение стойкам, перемещениям, остановкам и поворотам. (2 час)**

Основы профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту. Стойки баскетболиста. Перемещения: ходьба, бег, прыжки, остановки шагом, прыжком. Повороты вперед, назад. Перемещения: стойки, ходьба, бег. Прыжки в высоту с места и в движении. Остановки шагом, прыжком.

#### **Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельная отработка техники выполнения стойки баскетболиста, перемещений, остановок и поворотов.

#### **Самостоятельное конспектирование по плану:**

1. Краткие исторические сведения о баскетболе.
2. Площадка для игры в баскетбол: размеры, разметка, обслуживание.
3. Разновидности игры в баскетбол (стритбол).

#### **ЗАНЯТИЕ 47. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении. (2 час)**

Владение мячом: ловля мяча двумя руками, одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча на различной высоте. Передача мяча: двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, сбоку, скрытые передачи. Передачи на месте, в движении и прыжке.

#### **Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельная отработка техники ловли и передачи мяча на месте и в движении.

#### **Самостоятельное конспектирование по плану:**

1. Правила игры в баскетбол: возникновение, современное состояние.
2. Жесты в баскетболе.
3. Судьи в баскетболе и их обязанности.

#### **ЗАНЯТИЕ 48. Обучение технике броска мяча с места. (2 час)**

Методика обучения технике выполнения броска мяча с места в баскетболе. Броски: с места одной и двумя руками от груди, от плеча, от головы.

#### **Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельная отработка техники выполнения бросков в различных вариантах исполнения.

**ЗАНЯТИЕ 49. Обучение технике ведения мяча на месте. (2 час)**

Методика обучения технике ведения мяча в баскетболе. Ведение мяча на месте. Переменно правой, левой рукой.

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельная отработка техники ведения мяча на месте. Осуществление ведения без визуального контроля мяча.

**ЗАНЯТИЕ 50. Обучение технике ведения мяча в движении по прямой. (2 час)**

Методика обучения технике ведения мяча в баскетболе. Ведение мяча в движении. Переменно правой, левой рукой.

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельная отработка техники ведения мяча в движении. Осуществление ведения без визуального контроля мяча.

**ЗАНЯТИЕ 51. Обучение броску мяча в движении. (2 час)**

Методика обучения броску в движении в баскетболе. Бросок мяча в движении на два шага. Бросок с сопротивлением.

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельная отработка техники выполнения бросков по кольцу в движении.

**ЗАНЯТИЕ 52. Тактика игры в баскетбол в нападении и защите (2 час)**

Участие в двусторонней игре в баскетбол с отработкой элементов тактики игры в защите и в нападении.

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельная отработка техники выполнения бросков в движении.

**ЗАНЯТИЕ 53. Практика судейства. Сдача контрольных нормативов. (2 час)**

Участие в двусторонней игре в баскетбол с отработкой элементов тактики игры в защите и в нападении. Сдача контрольных нормативов по разделу.

1. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди на месте.
2. Выполнение броска в корзину с места (с линии штрафного броска).
3. Выполнение броска в корзину в движении после ведения с обязательным попаданием в кольцо.
4. Выполнение остановки прыжком и двумя шагами с ловлей мяча после передачи.

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельная отработка техники выполнения контрольных нормативов.

**ТЕМА 1.2. Волейбол (21 час)**

#### **ЗАНЯТИЕ 54.** Обучение технике перемещений и стойкам волейболиста. (2 час)

Обучение технике перемещений и стойкам волейболиста. Стойка волейболиста. Перемещения: обычным, приставным шагом вперед, назад, вправо, влево, скачок. Расположение игроков на волейбольной площадке. Особенности расположения игроков в зависимости от игрового амплуа.

##### **Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельное конспектирование по плану:

1. Краткие исторические сведения о волейболе.
2. Площадка для игры в волейбол: размеры, разметка, обслуживание.
3. Разновидности игры в волейбол (пионербол).

#### **ЗАНЯТИЕ 55.** Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте. (2 час)

Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча: двумя руками сверху на месте, вперед над собой, за голову.

##### **Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельное конспектирование по плану:

1. Правила игры в волейбол: возникновение, современное состояние.
2. Жесты в волейболе.
3. Судьи в волейболе и их обязанности.

#### **ЗАНЯТИЕ 56.** Обучение передаче мяча двумя руками снизу на месте. (2 час)

Прием и передача мяча: двумя руками снизу на месте, вперед над собой, за голову. Прием мяча от сетки.

##### **Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельная отработка технических действий по приему и передаче мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Осуществление упражнения в парах.

#### **ЗАНЯТИЕ 57.** Обучение технике выполнения подачи. (2 час)

Обучение технике выполнения подачи. Нижние подачи мяча: прямые и боковые. Верхняя прямая подача.

##### **Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельная отработка техники выполнения подачи в волейболе: прямая нижняя подача, прямая верхняя подача.

#### **ЗАНЯТИЕ 58.** Обучение технике нападающего удара. (2 час)

Обучение технике выполнения нападающего удара.

##### **Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельная отработка техники выполнения нападающего удара в волейболе. Участие в двусторонней игре в волейбол.

**ЗАНЯТИЕ 59. Тактика игры в волейбол в нападении и защите (2 час)**

Участие в двусторонней игре в волейбол с отработкой элементов тактики игры в защите и в нападении.

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельная отработка техники выполнения индивидуальных тактических действий в волейболе. Участие в двусторонней игре в волейбол.

**ЗАНЯТИЕ 60. Правила судейства. Сдача контрольных нормативов. (2 час)**

Сдача контрольных нормативов по разделу.

1. Выполнение передачи мяча двумя руками сверху;
2. Выполнение передачи мяча двумя руками снизу;
3. Выполнение передачи мяча двумя руками через сетку.
4. Выполнение нижней прямой подачи с обязательным попаданием в указанную часть площадки.
5. Выполнение верхней прямой подачи с обязательным попаданием в указанную часть площадки.

**Самостоятельная работа студентов (1 час):**

самостоятельная отработка контрольных нормативов Участие в двусторонней игре в волейбол.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 270 с.
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с.
3. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 258 с.
4. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с.
5. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с.
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с.
7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с.
8. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с.
9. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с.
10. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с.
11. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с.