

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.05.2020 18:11:09

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb2372614916674d3184a6180188130130be

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛГОРОДСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.Я.ГОРИНА»

Факультет среднего профессионального образования



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
"ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"**

Для специальностей среднего профессионального образования

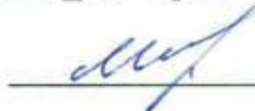
п. Майский, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании примерной программы учебной дисциплины, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г., Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»), в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Составители: преподаватели кафедры общеобразовательных дисциплин И.Н. Клименко, В.В. Глебов.

Рассмотрена на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин

«01» июль 2020\_ г., протокол № 11

И.о. зав. кафедрой  Т.Н. Минина

Одобрена методической комиссией факультета СПО

«08» 04 2020\_ г., протокол № 11

Председатель методической  
комиссии факультета

 В.В. Бодина

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                      | стр.<br>4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 7         |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ           | 17        |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19        |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ: по специальностям СПО

35.02.05. Агрономия

35.02.07. Механизация сельского хозяйства

35.02.08. Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

35.02.06. Технология производства и переработки с/х продукции

36.02.02. Зоотехния

36.02.01. Ветеринария

21.02.05. Земельно-имущественные отношения

35.02.09. Ихтиология и рыбоводство

23.02.03. Техническое обслуживание и ремонт автотранспорта

09.02.05. Прикладная информатика (по отраслям)

### 1.2. Место учебной дисциплины в ППССЗ:

В учебном плане учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав цикла базовых общеобразовательных учебных дисциплин.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

**•личностных**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**•метапредметных**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**•предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студентов - 177 часов,  
в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов - 118 часов;  
самостоятельной работы студентов - 59 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b><i>Объем часов</i></b> |
|---|---------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>177</b>                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <b>118</b>                |
| в том числе:  |                           |
| практические занятия                                    | 118                       |
| <b>Самостоятельная работа</b>                           | <b>59</b>                 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета  |                           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                |
| <b>Введение</b>   |   | 1           |                  |
| <b>Раздел I. Теоретические сведения</b>   |   | 2           |                  |
| Тема 1.1. Значение физического воспитания для будущей профессиональной деятельности учащихся. Программные требования по физическому воспитанию. | Физическое воспитание в техникуме. Задачи физического воспитания в техникуме. Основы здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.<br>Порядок организации и проведения занятий. Требования к учащимся. Спортивные традиции техникума. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Проведение инструктажа по технике безопасности.  | 2           | 1                |
| <b>Раздел II. Легкая атлетика</b>   |   | 29          |                  |
| Тема 2.1. Повторение техники специальных подготовительных упражнений  | Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег, прыжковыми шагами. Старты из различных исходных положений. Повторение техники бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш!»: положение туловища, работа рук, выполнение первого шага с высоким подниманием бедра вперед. Положение туловища, ног, рук. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Повторение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. | 1           | 2                |
| Тема 2.2. Контрольный бег.  | Изучение техники низкого старта. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Контрольный бег на 100 м.  | 1           | 2                |
| Тема 2.3. Контрольно-аттестационный урок  | Подтягивание в висе на перекладине (юноши). Контрольный бег на 60 м, 30 м с высокого старта.  | 1           | 2                |
| Тема 2.4. Изучение техники низкого старта.  | Изучение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Бег с низкого старта. Эстафеты. Варианты челночного бега 3x10, 4x9.  | 2           | 2                |
| Тема 2.5. Повторение техники прыжков.   | Прыжки и многоскоки, прыжки в длину с места.  | 1           | 2                |
| Тема 2.6. Изучение техники высокого старта.   | Повторение техники бега на дистанции: движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Стартовый разгон, эстафетный бег.   | 1           | 2                |
| Тема 2.7. Изучение техники бега на повороте дорожки (вираже).   | Эстафетный бег с этапами 50-100 м. старты из различных и.п., варианты бега с изменением направления, бег с преодолением препятствий и на местности. Контрольный бег на 400 м.   | 2           | 2                |
| Тема 2.8. Изучение техники метания гранаты.   | Изучение техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке. Повторение техники специальных упражнений в метании.  | 2           | 2                |
| Тема 2.9. Изучение техники метания в цель и на дальность.   | Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Повторение техники метания мяча в цель из положения лежа.   | 1           | 2                |



|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
|   | Развитие двигательных качеств. Проведение экспресс-тестов.  |           |   |
| Тема 2.10. Повторение техники метания в цель и на дальность.                  | Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места. Совершенствование техники метания мяча в цель с положения лежа. Повторение техники метания мяча с четырех шагов разбега. Развитие двигательных качеств.  | 1         | 2 |
| Тема 2.11. Совершенствование техники метания мяча в цель.                     | Оценка техники метания мяча в цель из положения лежа. Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м.  | 1         | 2 |
| Тема 2.12. Повторение бега на короткие дистанции.                             | Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Сдача контрольных нормативов метания гранаты.  | 1         | 2 |
| Тема 2.13. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений. | Прыжки и многоскоки, стартовый разгон. Развитие общей выносливости (равномерный бег 500 м). Повторение техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Проведение экспресс-тестов.   | 1         | 2 |
| Тема 2.14. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений. | Сдача контрольных нормативов: челночный бег 4x9 (с кубиками); 3x10. Развитие скорости. Развитие двигательных качеств.   | 2         | 2 |
| Тема 2.15. Совершенствование скоростно-силовых способностей.                  | Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Проведение экспресс-тестов. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.   | 1         | 2 |
| Самостоятельная работа  | Освоить разновидности бега, подскоков. Освоить технику прыжка в длину с разбега. Освоить технику метания теннисного мяча на дальность. Освоить специальные подготовительные упражнения.   | 10        |   |
| <b>Раздел III. Гимнастика.</b>  |   | <b>16</b> |   |
| Тема 3.1. Строевые упражнения.  | Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Расчет по порядку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!». Разновидности ходьбы и бега. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, по два. Движение по диагонали и противоходом. Построение в круг. | 1         | 2 |
| Тема 3.2. Изучение техники прыжков.   | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Изучение техники прыжка ноги врозь через коня в длину.   | 1         | 2 |
| Тема 3.3. Изучение техники кувырков.  | Изучение техники кувырков вперед и назад, соединение кувырков. Кувырок прыжком. Сед углом, стоя на  | 1         |   |

|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
|  | колених наклон назад, стойка на лопатках.   |    | 2 |
| Тема 3.4.Изучение техники стойки на лопатках.                          | Изучение техники стойки на лопатках с опорой руками на спину. Повторение техники переворота в сторону. Комбинации из ранее освоенных элементов.   | 1  | 2 |
| Тема 3.5.Изучение техники выполнения упражнения на брусьях.            | Изучение техники выполнения упражнения на брусьях: уз упора на руках подъем разгибом в сед ноги врозь. Изучение техники соскока на брусьях из размахивания в упоре махом назад.   | 1  | 2 |
| Тема 3.6. Изучение техники соскока на перекладине и брусьях.           | Изучение техники соскока из упора на низкой перекладине: махом дугой. Изучение техники соскока на брусьях из размахивания в упоре махом назад.  | 1  | 2 |
| Тема 3.7.Повторение техники соскока на перекладине и брусьях.          | Повторение техники соскока на перекладине махом назад. Совершенствование техники соскока на брусьях из размахивания в упоре махом вперед.   | 1  | 2 |
| Тема 3.8.Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине. | Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине в упор махом одной и толчком другой. Подтягивание в висе на перекладине. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.                          | 1  | 2 |
| Тема 3.9.Изучение стойки на голове и руках.                            | Изучение стойки на голове и руках. Упражнение на тренажерах. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. | 1  | 2 |
| Тема 3.10.Сдача зачетных упражнений.                                   | Сдача зачетных упражнений: прыжок в длину, согнув ноги через козла (высота снаряда 120 см). Упражнения на тренажерах.   | 1  | 2 |
| Самостоятельная работа   | Освоить строевые упражнения.<br>Освоить упражнения на перекладине.<br>Освоить упражнения на равновесие.   | 6  |   |
| <b>Раздел IV. Спортивные игры (волейбол).</b>                          |   | 24 |   |
| Тема 4.1.Изучение техники  | Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед. Изучение   | 1  |   |

|   |  |    |   |
|---|--|----|---|
| специальных подготовительных упражнений.  | техники стойки волейболиста. Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.                                      |    | 2 |
| Тема 4.2. Повторение техники СПУ.   | Повторение техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Двусторонняя спортивная игра волейбол.   | 1  | 2 |
| Тема 4.3.Изучение техники прямого нападающего удара.  | Нападающий удар с различных зон и передач. Варианты нападающего удара через сетку. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Развитие двигательных качеств: прыжковой выносливости. Совершенствование техники верхней передачи мяча.            | 1  | 3 |
| Тема 4.4.Страховка при нападающем ударе и блокирование.   | Повторение техники прямого нападающего удара. Изучение техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач.  | 2  | 2 |
| Тема 4.5.Совершенствование техники нижней прямой передачи мяча, техника передачи мяча в парах и в колоннах через сетку. | Техника передачи мяча отскокнвшего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования. Совершенствование нижней прямой передачи. Изучение техники группового блокирования. Организация страховки.  | 2  | 2 |
| Тема 4.6.Техника передачи мяча в различные зоны.  | Из «б»-в «3», из «3»-в «4», из «б»-в «3»; из «3»-в «2». Техника передачи мяча на заданную высоту. Повторение техники мяча отскокнвшего от сетки.   | 1  | 2 |
| Тема 4.7.Совершенствование техники передачи мяча.   | Техника и тактика нападения: подача на слабо играющего игрока и в незащищенную зону подачи. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящем к сетке. Определение места блокирования и взаимодействие всех игроков. Учебная игра. | 1  | 2 |
| Тема 4.8.Сдача учебных нормативов по волейболу.   | - Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1 м); верхняя прямая передача в пределах площадки (из 5 подач).<br>- Верхняя и нижняя передача у стены.<br>- В кругу вверх – 10 раз.   | 2  | 2 |
| Самостоятельная работа  | Прием с подачи в зоне 3<br>Освоить нападающий удар<br>Освоить верхнюю прямую подачу<br>Освоить варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка   | 13 |   |
| <b>Раздел V. Атлетическая гимнастика</b>  |  | 33 |   |
| Тема 5.1.Изучение техники выполнения упражнений для развития мышц груди.  | -жим штанги лежа на горизонтальной скамье<br>-жим с гантелями в руках на наклонной скамье<br>-разгибание рук в упоре лежа<br>-сведение рук с гантелями на горизонтальной скамье  | 2  | 2 |
| Тема 5.2. Изучение техники выполнения упражнений для развития   | - подтягивания на перекладине<br>-тяга вертикального блока   | 2  | 2 |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
| мышц спины.   | - гиперэкстензия<br>- становая тяга   |           |   |
| Тема 5.3. Изучение техники двуглавых мышц плеча (бицепс).                                     | - сгибание рук с гантелями сидя с опорой о ногу<br>- сгибание рук со штангой стоя<br>- сгибание рук с гантелей хватом «молот» на скамье Л.Скотта<br>- сгибание рук со штангой хватом сверху | 2         | 2 |
| Тема 5.4. Изучение техники выполнения упражнения на развитие трехглавых мышц плеча (трицепс). | - разгибание рук на брусьях<br>- разгибание рук в вертикальном блоке<br>- разгибание рук с гантелей из-за головы\<br>- разгибание рук от пола с узкой постановкой рук                       | 2         | 2 |
| Тема 5.5.Изучения техники выполнения упражнения на развития дельтовидных мышц.                | - жим гири стоя<br>- жим «Арнольда»<br>- отведение рук в стороны с гантелями<br>- тяга штанги в верх ( к подбородку)  | 2         | 2 |
| Тема 5.6. Изучения техники выполнения упражнения на развития мышц ног.                        | - приседание со штангой на плечах<br>- «выпады» с гантелями в руках<br>- подъемы на степ платформу с гантелями в руках<br>- сгибание и разгибание ног в тренажере                           | 2         | 2 |
| Тема 5.7.Изучения техники выполнения упражнения на развития мышц живота (пресс).              | - сгибание туловища на наклонной скамье<br>- подъем ног в упоре в висе<br>- сгибания туловища с поворотами<br>- подъем ног на скамье  | 2         | 2 |
| Самостоятельная работа  | - занятие в тренажерном зале в секции атлетическая гимнастика и армрестлинг   | <b>19</b> |   |
| <b>Раздел VI. Профессионально-Прикладная Физическая Подготовка (П.П.Ф.П.)</b>                 |   | <b>26</b> |   |
| Тема 6.1.Различные виды ходьбы.   | Прыжки на левой и правой ноге. Упражнения с набивными мячами. Спортивная игра.  | 2         | 2 |
| Тема 6.2.Бег с внезапными остановками.  | Упражнения на гимнастической скамейке.  | 2         | 2 |
| Тема 6.3.Упражнения на согласование движений.   | Внимание. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах  | 2         | 2 |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Тема 6.4.Бег с ускорениями.                       | Прыжки в длину с места. Бег на короткие отрезки по сигналу.   | 1 |   |
|   |   |   | 2 |
| Тема 6.5.Упражнения с мячами.                     | Передача мяча, ловля, метание в цель.   | 1 |   |
|   |   |   | 2 |
| Тема 6.6.Упражнения на гимнастической стенке.     | Наклоны, растяжка, приседание на одной ноге. Прыжки через скакалку.   | 1 |   |
|   |   |   | 2 |
| Тема 6.7.Ведение, броски мяча.                    | Ведение мяча пальцами рук. Броски мяча в цель на точность.  | 2 |   |
|   |   |   | 2 |
| Тема 6.8.Упражнения у гимнастической стенки.      | Поочередное отталкивание пальцами левой и правой руки от стены. Подъем туловища из положения лежа.                          | 1 |   |
|   |   |   | 2 |
| Тема 6.9.Ускорение на короткие дистанции.         | Ускорение на короткие дистанции по сигналу. Упражнение с набивными мячами.  | 1 |   |
|   |   |   | 2 |
| Тема 6.10.Ведение мяча.                           | Ведение мяча с ускорением. Ведение мяча с остановкой по сигналу. Игра в волейбол.   | 1 |   |
|   |   |   | 2 |
| Тема 6.11.Ускорение с низкого и высокого стартов. | Ускорение с низкого и высокого стартов по сигналу.  | 1 |   |
|   |   |   | 2 |
| Тема 6.12.Прыжки.                                 | Прыжки с высокой опоры на маты. Упражнение с отягощениями и сопротивлениями.  | 2 |   |
|   |   |   | 2 |
| Тема 6.13.Опорные прыжки.                         | Опорные прыжки через козла. Передача мяча от груди с отскоком от пола.  | 2 |   |
|   |   |   | 2 |
| Тема 6.14.Ведение баскетбольных мячей.            | Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.                      | 1 |   |
|   |   |   | 2 |
| Тема 6.15.Развитие техники СПУ.                   | Повороты, наклоны, вращение головой и туловищем; передвижение по ограниченной опоре; равновесие на гимнастической скамейке. | 1 |   |
|   |   |   | 2 |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
| Тема 6.16. Развитие техники СБУ.  | Бег с внезапными остановками. Ведение мяча с ускорением, меняя направление и скорость движения.  | 1         | 2 |
| Самостоятельная работа  | Освоить строевые упражнения.<br>Освоить ОРУ, СБУ, СПУ.<br>Освоить упражнения с мячом.<br>Освоить упражнения на согласование движений. Внимание.  | 4         |   |
| <b>Раздел VII. Спортивные игры (футбол).</b>                                  |  | <b>14</b> |   |
| Тема 7.1.Изучение специальных подготовительных упражнений.                    | Бег боком и спиной вперед наперегонки. Старты и ускорения с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Изучение техники удара по мячу внешней стороной стопы. | 1         | 2 |
| Тема 7.2.Изучение техники удара по мячу.                                      | Изучение техники удара по мячу внешней частью подъема. Единоборство за мяч с толчками и отбором. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.   | 1         | 2 |
| Тема 7.3.Изучение техники остановки мяча.                                     | Изучение техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы. Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью.   | 1         | 2 |
| Тема 7.4.Повторение техники остановки мяча подошвой, подъемом.                | Повторение техники ведения мяча – внутренней стороны стопы; внутренней, внешней частью подъема. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  | 2         | 2 |
| Тема 7.5. Изучение тактических действий.                                      | Изучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий.   | 1         | 2 |
| Тема 7.6.Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий. | Взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.  | 1         | 2 |
| Тема 7.7. Повторение техники удара по мячу.                                   | Повторение техники удара носком, пяткой – с места, с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Переменный бег с мячом.  | 1         | 2 |
| Тема 7.8. Изучение техники отбора мяча.                                       | Изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.   | 1         | 2 |
| Тема 7.9. Изучение техники перевода игры.                                     | Повторение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.  | 2         | 2 |
| Тема 7.10. Повторение и совершенствование техники отбора и                    | Повторение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Совершенствование техники длинных передач мяча.  | 1         | 2 |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
| передачи мяча.   | Учебная игра.  |           |   |
| Самостоятельная работа   | Освоить варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.<br>Освоить варианты остановок мяча ногой, грудью.<br>Освоить технику передач мяча.           | 2         |   |
| <b>Раздел VIII. Спортивные игры (баскетбол).</b>   |  | <b>12</b> |   |
| Тема 8.1. Техника ведения и бросок мяча в кольцо.  | Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски.<br>Учебная игра.   | 1         | 2 |
| Тема 8.2. Штрафной бросок.   | Совершенствовать штрафной бросок. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом.  | 1         | 2 |
| Тема 8.3. Совершенствование техники быстрого прорыва.                                      | Совершенствование техники броска по кольцу со средней и дальней дистанции.<br>Совершенствование техники игроков в быстром прорыве.<br>Учебная игра.  | 1         | 2 |
| Тема 8.4. Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек. | Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста. Обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.<br>Развитие скоростных и координационных качеств. | 1         | 2 |
| Тема 8.5. Совершенствование техники защитных действий.                                     | Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите.<br>Развитие игровой выносливости и быстроты двигательной реакции.<br>Бросок мяча после ведения.             | 1         | 2 |
| Тема 8.6. Совершенствование техники ведения мяча.  | Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.<br>Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.                           | 1         | 2 |
| Тема 8.7. Повторение защитных действий.  | Тактические действия в защите. Передача мяча одной рукой в парах в движении.   | 1         | 2 |
| Тема 8.8. Совершенствование передачи мяча.   | Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении.  | 2         | 2 |
| Тема 8.9. Сдача учебных нормативов по баскетболу.  | Бросок в кольцо с 3 м (5 бросков).<br>Бросок в кольцо в движении.<br>Бросок с двух шагов.<br>Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении.                                 | 1         | 2 |

|  |  |            |   |
|--|--|------------|---|
| Самостоятельная работа.  | Освоить штрафной бросок.<br>Освоить технику броска по кольцу со средней и дальней дистанции.<br>Освоить ведение мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.  | 2          |   |
| <b>Раздел IX.<br/>Легкая атлетика.</b>                                       |  | <b>20</b>  |   |
| Тема 9.1.Повторение техники бега на короткие дистанции.                      | Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Дыхание при беге. Варианты челночного бега, эстафетный бег.  | 2          | 2 |
| Тема 9.2.Совершенствование техники специальных упражнений.                   | Совершенствование техники низкого и высокого старта. Бег в равномерном темпе 20-25 минут. Оценка техники челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками).<br>Повторение техники прыжка в длину с места.   | 2          | 2 |
| Тема 9.3.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.               | Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, прыжка в длину с места. Повторение техники высокого старта.  | 1          | 2 |
| Тема 9.4.Повторение техники бега.  | Повторение техники бега на повороте дорожки (виражи). Совершенствование техники высокого старта. Бег с преодолением препятствий и на местности; бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.<br>Проведение экспресс-тестов (6-ти минутный бег). | 2          | 2 |
| Тема 9.5.Совершенствование бега на дистанции.                                | Сдача контрольных нормативов в беге на 200 м. Повторение техники метание гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке.  | 2          | 2 |
| Тема 9.6.Совершенствование техники бега на дистанции.                        | Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м, в метании гранаты из-за головы.  | 2          | 2 |
| Тема 9.7. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.          | Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м. (юноши), 800 м (девушки).<br>Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.   | 2          | 2 |
| Тема 9.8. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений. | Контрольный аттестационный урок: подтягивание в висе на перекладине (юноши).   | 2          | 2 |
| Тема 9.9. Совершенствование скоростно-силовых способностей.                  | Развитие двигательных качеств.<br>Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.   | 2          | 2 |
| Самостоятельная работа   | Освоить СБУ, СПУ.<br>Освоить технику прыжка в длину с места.<br>Освоить варианты челночного бега.  | 3          | 2 |
| <b>Всего:</b>  |  | <b>177</b> |   |



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

Спортивное оборудование, маты, теннисные столы, спортивный инвентарь:

Беговая дорожка CarbonYukon

Беговая дорожка IZHIMIO

Велотренажер OXYGEN PEAK

Горизонтальная скамья BODY SOLID

Диск обрезиненный черный Barbell 20

Диск обрезиненный черный Barbell 25

Комплект гантелей

Олимпийский гриф для штанги

Олимпийский гриф штанги изогнутый ОТВС

Подставка для олимпийских дисков и грифов

Силовой тренажер BodySolid 165W

Силовой тренажер BodySolid CMN-390

Силовой тренажер BodySolidGSRM-40

Силовой тренажер BodySolidGPM 65

Скамейка гимнастическая (3000\*230\*300мм)

Скамья Body Solid 32

Скамья Body Solid 45

Скамья Body Solid GDIB-46L

Скамья Body Solid PAB 139

Скамья Body Solid PLM 180

Скамья Body Solid ProClub SFB349G

Стенка гимнастическая с крепежом (2800\*800\*160мм)

Стойка для гантелей

Стойка для дисков

Стойка под штангу OXYGEN

Тренажер для армреслинга

Тренажер машина Смита Marcy

Турник – пресс – брусья BodySolid

Универсальная регулируемая скамья BodySolidPower

Шкаф металлический LS-41

Штанга ОКВ диаметр 50мм слабоизогнутая

Штанга ОТВС диаметр 50мм сильноизогнутый

Штанга длина 1,5 диаметр 50мм

Банкетка на м /к

Гантели цельные вес 2 кг

Гриф для тяги прямой  
 Диск 1,25  
 Диск 20 кг  
 Диск 15 кг  
 Диск 2,5  
 Диск 20 кг  
 Диск 5  
 Диск для грифа 25 кг  
 Диск обрезиненый черный Barbell 1.25  
 Диск обрезиненый черный Barbell 10  
 Диск обрезиненый черный Barbell 15  
 Диск обрезиненый черный Barbell 2.5  
 Диск обрезиненый черный Barbell 5  
 Замки олимпийские  
 Замки прищепки  
 Олимпийский гантельный гриф  
 Полка к LE-21  
 Полка к LE-41

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**

Стандартные ворота, покрытие (дорожка), рукоход разноуровневый, лабиринт, забор с наклонной доской, одиночный окоп для стрельбы и метания гранат, бревно спортивное, прыжковая яма для прыжков в длину с разбега, место для приземления (яма с песком), планка для прыжков в высоту, барьер легкоатлетический, брусок для отгалкивания, граната спортивная для метания, мяч малый для метания, стартовая колодка легкоатлетическая (пара), эстафетная палочка, секундомер, перекидное табло, мяч футбольный TORRES (размер 5), Мяч футбольный TORRES (размер 4, вес 320 гр), насос универсальный, трибуна для зрителей

**Технические средства обучения:**

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;  
 электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

Состав установленного лицензионного программного обеспечения (ПО):

|                                |
|--------------------------------|
| Windows 7x64 SP3               |
| LibreOfficePortable 3.5        |
| Stdviewer 1.6.180.0            |
| GIMPPortable 2.6.12            |
| Microsoft Office 2010 Standard |
| Microsoft Access 2010          |
| Microsoft OneNote 2010         |
| Microsoft Project 2010         |

|                                   |
|-----------------------------------|
| Microsoft Visio 2010              |
| HaoZip 2.8.1.8782                 |
| SunRav TestOffice 6.0.0.655 Final |
| Конструктор тестов 2551           |

#### **Помещение для самостоятельной работы**

Специализированная мебель; комплект компьютерной техники в сборе (системный блок: Asus P4BGL-MX\Intel Celeron, 1715 MHz\256 Мб PC2700 DDR SDRAM\ST320014A (20 Гб, 5400 RPM, Ultra-ATA/100)\ NEC CD-ROM CD-3002A\Intel(R) 82845G/GL/GE/PE/GV Graphics Controller, монитор: Proview 777(N) / 786(N) [17" CRT], клавиатура, мышь.); Foxconn G31MVP/G31MXP\DualCore Intel Pentium E2200\1 Гб DDR2-800 DDR2 SDRAM\MAXTOR STM3160215A (160 Гб, 7200 RPM, Ultra-ATA/100)\Optiarc DVD RW AD-7243S\Intel GMA 3100 монитор: acer v193w [19"], клавиатура, мышь.) с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду Белгородского ГАУ; настенный плазменный телевизор SAMSUNG PS50C450B1 Black HD (диагональ 127 см); аудио-видео кабель HDMI

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов:

#### **Основные источники:**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
2. <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры
3. <http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей"
4. <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе"

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)        | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения       |
|--|--|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: | Формы контроля обучения:<br>- практические задания по работе с |

|   |  |
|---|--|
| <p>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>  | <p>информацией</p> <p>- домашние задания проблемного характера</p> <p>- ведение календаря самонаблюдения.</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Тестирование, заслушивание рефератов.</p>  |
| <p><b>Должен уметь:</b></p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> | <p>Методы оценки результатов:</p> <p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> |