

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»  
Бузулукский колледж промышленности и транспорта

Предметно-цикловая комиссия общеобразовательных, общепрофессиональных и  
правовых дисциплин

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*ОДБ.06. «Физическая культура»*

Специальность

40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Квалификация

юрист

Форма обучения

очная

Бузулук 2021

**Рабочая программа учебной дисциплины *ОДБ.06 Физическая культура* /сост. Матвеев С.В.– Бузулук: БКПТ ОГУ, 2021- 28с.**

Рабочая программа предназначена для преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» студентам очной формы обучения по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Рабочая программа разработана в соответствии с положением и шаблоном, утвержденными в БКПТ ОГУ.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	
3 .Условия реализации программы учебной дисциплины.....	
Требования к минимальному материально – техническому обеспечению....	
3.2 .Информационное обеспечение обучения.....	
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»), с учетом ФГОС СПО специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 508 от 12.05.2014г. и учебного плана по специальности.

Содержание программы 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.

### **Общая характеристика учебной дисциплины**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через своепредметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами

## **Место учебной дисциплины в учебном плане**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл, изучается на 1 курсе в I и II семестрах

## **Результаты освоения учебной дисциплины**

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, физкультурной, 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 физкультурной 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)

## **2 Структура и содержание учебной дисциплины**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	115
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	59
консультация	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 1,2 семестре	

Наименование разделов и тем	Номера уроков	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1		2	3	4
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b>			<b>2</b>	
Тема 1.1. Введение Спорт в физическом воспитании студентов		<b>Содержание учебного материала:</b> основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	2
	1-2	Спорт в физическом воспитании студентов.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>34ч</b>	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции.		<b>Содержание учебного материала:</b> история развития лёгкой атлетики, биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.		2
	3-4	ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. История развития лёгкой атлетики.	2	
	5-6	ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. Старты и стартовые ускорения	2	
	7-8	ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции	2	
	9-10	ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. Финиширование, специальные упражнения.	2	

		<b>Самостоятельная работа</b> Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	<b>3</b>	
Тема 2.2. Техника бега на средние и длинные дистанции		<b>Содержание учебного материала:</b> техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.		2
	11-12	ОРУ. Техника бега на средние и длинные дистанции. Старт,	2	
	13-14	ОРУ. Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег по дистанции	2	
	15-16	ОРУ. Техника бега на средние и длинные дистанции. Прохождение поворотов (работа рук, стопы).	2	
	17-18	ОРУ. Техника бега на средние и длинные дистанции. Финишный бросок.	2	
		<b>Самостоятельная работа.</b> Длительный кросс до 15-18 минут.	<b>3</b>	
		<b>Содержание учебного материала:</b> техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.		2
Тема 2.3 Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр)	19-20	ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты (д-500гр, ю – 700гр) Техника безопасности при метании	2	
	21-22	ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты (д-500гр, ю – 700гр) Биомеханические основы техники метания.	2	
	23-24	ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты (д-500гр, ю – 700гр) Держание гранаты, разбег	2	
	25-26	ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты (д-500гр, ю – 700гр) Заклучительная часть разбега, финальные усилия.	2	

		<b>Самостоятельная работа</b> . Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	<b>3</b>	
Тема 2.4. Техника прыжка в длину с разбега		<b>Содержание учебного материала:</b> знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.		2
	27-28	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега. Способы прыжков в длину.	2	
		<b>Самостоятельная работа.</b> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	<b>3</b>	
Тема 2.5. Техника прыжка в высоту с разбега		<b>Содержание учебного материала:</b> специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание»,) техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.		2
	29-30	ОРУ. Техника прыжка в высоту с разбега. Способы прыжков в высоту	2	
		<b>Самостоятельная работа.</b> Специальные упражнения прыгуна	<b>3</b>	
Тема 2.6. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции.		<b>Содержание учебного материала:</b> признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).		2
	31-32	ОРУ. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления	2	
Тема 2.7. Контрольные		<b>Содержание учебного материала:</b>		

занятия.		зачеты: выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;		2
	33-34	ОРУ. Контрольные занятия. Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;на 3000-2000 м;	2	
	35-36	ОРУ. Контрольные занятия. Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; в прыжках в длину; в метании гранаты;	2	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>12ч</b>	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.		<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).		2
	37-38		ОРУ. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	2
		<b>Самостоятельная работа.</b> Перемещение в игровых действиях в баскетболе.	<b>2</b>	
Тема 3.2. Передачи мяча.		<b>Содержание учебного материала:</b> передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.		2
	39-40		ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой от головы или сверху	2
		<b>Самостоятельная работа.</b> Передачи мяча в усложненных условиях.	<b>2</b>	

Тема 3.3. Ведение мяча.		<b>Содержание учебного материала:</b> ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча.		
				2
	41-42	ОРУ. Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля	2	
		<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с двумя мячами.	<b>2</b>	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков.		<b>Содержание учебного материала:</b> техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).		2
	43-44	ОРУ. Техника штрафных бросков.	2	
		<b>Самостоятельная работа</b> Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	<b>2</b>	
				2
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.		<b>Содержание учебного материала:</b> техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).		
				2
	45-46	ОРУ. Тактика игры в защите и нападении.	2	
		<b>Самостоятельная работа.</b> Учебная игра (с заданиями).	<b>2</b>	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.		<b>Содержание учебного материала:</b> знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.		
				2

	47-48	ОРУ. Основы методов судейства и тактики игры. Контрольные занятия.	2
		<i>Самостоятельная работа.</i> Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<b>16ч</b>
Раздел 4.1 Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».		<b>Содержание учебного материала.</b> Знать технику попеременного двухшажного хода, технику подъёмов и спуска в «основной стойке». Практические занятия. Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъема и спусков. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
	49-50	ОРУ. Техника попеременного двухшажного хода.	2
	51-52	ОРУ. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	2
		<i>Самостоятельная работа.</i> Первая помощь при травмах и обморожениях.	2
		<i>Самостоятельная работа.</i> Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2
Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».		<b>Содержание учебного материала:</b> Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	
	53-54	ОРУ. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов	2
	55-56	ОРУ. Техника подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	2
		<i>Самостоятельная работа.</i> Совершенствование техники одновременного	2

		бесшажного и одношажного ходов.	
Тема 4.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.		<b>Содержание учебного материала.</b> Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	
	57-58	ОРУ. Техника поворота «переступанием», «плугом».	2
	59-60	ОРУ. Техника перехода с хода на ход.	2
		<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники подъёма и поворотов	2
Тема 4.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.		<b>Содержание учебного материала:</b> Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъёма «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Преодоление подъёмов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.	
	61-62	ОРУ. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов, спуска и подъёма.	2
	63-64	ОРУ. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки 3км, юноши 5 км.	2
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>24ч</b>

Тема 5.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания		<b>Содержание учебного материала:</b> "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.		2
	65-66	ОРУ. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения.	2	
		<b>Самостоятельная работа.</b> Повороты на месте и в движении.	2	
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.		<b>Содержание учебного материала:</b> направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		2
	67-68	ОРУ. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	2	
Тема 5.3. Силовые упражнения на		<b>Содержание учебного материала:</b> Выполнение упражнения с помощью перекладины.		

перекладине	69-70	ОРУ. Силовые упражнения на перекладине. Подъём переворотом.	2	
	71-72	ОРУ. Силовые упражнения на перекладине. Выход силой.	2	
		<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	<b>2</b>	
Тема 5.4. Техника акробатических упражнений.		<b>Содержание учебного материала:</b> (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.		2
	73-74	ОРУ. Техника акробатических упражнений. (кувырок вперед, назад)	2	
	75-76	ОРУ. Техника акробатических упражнений (стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат)	2	
		<b>Самостоятельная работа</b> Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.	<b>2</b>	
		<b>Самостоятельная работа</b> Перекаты вперед, назад, группировки	<b>2</b>	
	Тема 5.5. Техника опорного прыжка.		<b>Содержание учебного материала:</b> (разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.	
77-78		ОРУ. Техника опорного прыжка. (разбег, наскок, отталкивание, приземление)	2	
		<b>Содержание учебного материала:</b> Упражнения на брусках (висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.		
Тема 5.6 Упражнения на брусках.	79-80	ОРУ. Упражнения на брусках (висы, упоры); подводящие и специальные упражнения	2	

		<b>Самостоятельная работа</b> Упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	<b>2</b>	
Тема 5.7. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.		<b>Содержание учебного материала:</b> структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.		2
	81-82	Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	2	
		<b>Самостоятельная работа</b> составить конспект подготовительной части урока.	<b>1</b>	
Тема 5.8. Контрольные занятия.		<b>Содержание учебного материала:</b> зачеты: акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.		
	83-84	ОРУ. Контрольные занятия. Акробатическая комбинация	2	
	85-86	ОРУ. Контрольные занятия. Выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”.	2	
	87-88	ОРУ. Контрольные занятия. Комбинация на параллельных брусьях	2	
	<b>Раздел 6 Волейбол.</b>			<b>29ч</b>
Тема 6.1. Стойки игрока и перемещения.		<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).		2
	89-90	ОРУ. Стойки игрока и перемещения. Совершенствование техники	2	

		перемещения и стойки игрока		
	91-92	ОРУ. Стойки игрока и перемещения. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока.	2	
		<b>Самостоятельная работа</b> Перемещение по зонам площадки.	<b>2</b>	
Тема 6.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.		<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.		2
		93-94	ОРУ. Приемы и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники, приемов и передачи мяча.	2
		95-96	ОРУ. Приемы и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники, приемов и передачи мяча.	2
			<b>Самостоятельная работа</b> . Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	<b>2</b>
Тема 6.3. Нижняя прямая и боковая подача.		<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).		2
		97-98	ОРУ. Нижняя прямая и боковая подача. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.	2
		99-100	ОРУ. Нижняя прямая и боковая подача. Совершенствование техники боковой подачи мяча.	2
			<b>Самостоятельная работа</b> Подача на результат по зонам.	<b>2</b>
Тема 6.4. Верхняя прямая		<b>Содержание учебного материала:</b> Верхняя прямая подача.		

подача.		Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).		2
	101-102	ОРУ. Верхняя прямая подача.	2	
	103-104	ОРУ. Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	2	
Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении.		<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.		2
	105-106	ОРУ. Тактика игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении	2	
	107-108	ОРУ. Тактика игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении, техника игры.	2	
		<b>Самостоятельная работа</b> Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	<b>3</b>	
Тема 6.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры.		<b>Содержание учебного материала:</b> судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.		2
	109-110	ОРУ. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований.	2	

Практика судейства.		<b>Самостоятельная работа</b> Судейство соревнований по волейболу.	<b>2</b>	
Тема 6.7. Контрольные занятия.		<b>Содержание учебного материала:</b> зачеты: передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.		
	111-112	ОРУ. Контрольные занятия. Передачи мяча в парах.	2	
	113-114	ОРУ. Контрольные занятия. Прием мяча снизу и сверху	2	
	115-116	ОРУ. Контрольные занятия. Верхняя прямая подача	2	
Тема 6.8. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.		Содержание учебного материала: проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.		2
	117	ОРУ. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
		<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс специальных упражнений волейболистов	<b>2</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>176 ч</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач.

### **3 Условия реализации учебной дисциплины**

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

Для реализации программы дисциплины имеются спортивный зал, стадион, тренажерный зал, которые удовлетворяют требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02).

Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований ОПОП к уровню подготовки выпускников

#### **Спортивный инвентарь и оборудование:**

- стойка для штанги;
- штанги тренировочные;
- гантели наборные;
- гири спортивные;
- гранаты спортивные;
- тренажеры в тренажерном зале;
- мяч малый (теннисный);
- столы для настольного тенниса;
- обруч гимнастический;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м.);
- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- ворота для мини-футбола;
- сетка для ворот мини-футбола;
- мячи футбольные;
- насос для накачивания мячей;
- секундомер;
- весы медицинские;
- аптечка медицинская.
- лыжный инвентарь

## 3.2 Информационное обеспечение обучения

### Основная литература:

1. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/967799>
2. История физической культуры и спорта : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

### Дополнительная литература:

Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>

### Интернет-ресурсы:

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5