

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области «Ростовский колледж культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУ РО
«Ростовский колледж культуры»
Е. В. Еуськова
« 15 » мая 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ростов-на-Дону

2017

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования углубленной подготовки **52.02.04 Актерское искусство (по видам)** укрупненной группы **52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество** области образования **Искусство и культура**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. N 1359.

Организация-разработчик:

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский колледж культуры»

Разработчики:

Айдинян Ануш Ваниковна, заместитель директора по методической работе
Грибоедова Марина Леонидовна, методист
Котляр Ирина Юрьевна, мастер спорта по синхронному плаванию

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № 7 от «03» апреле 2017 г.

Председатель ПЦК УСМ А.Ю. Устинов

Рабочая программа одобрена и рекомендована к утверждению решением Методического совета государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Ростовский колледж культуры»

Протокол Методического совета № 5 от «20» апреле 2017 г.

Председатель методического совета: заместитель директора по методической работе Айдинян А.В. Айдинян

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (9 класс)

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО углубленной подготовки **52.02.04 Актерское искусство по видам группы 52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество** области образования **Искусство и культура**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина ОД.01.06. в общеобразовательном учебном цикле ОД.00.

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

в результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

Учебная дисциплина направлена на формирование общей компетенции:

ОК 10. Использовать умения и знания дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **300** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **150** часов;

самостоятельной работы обучающегося **150** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	300
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	150
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	150
в том числе: - самостоятельная учебная нагрузка за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях - подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	
Итоговая аттестация в форме зачета , <i>1-4 семестр</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		12	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала	6	1
	1. Инструктаж по технике безопасности на уроке. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Влияние физических упражнений на организм человека, контроль и самоконтроль. Здоровый образ жизни ЗОЖ. Ознакомление с информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
	Практические занятия		
	1. Демонстрация рекомендуемых упражнений физической культуры при различных заболеваниях. Составление, обоснование и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).		
	2. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.		
Самостоятельная работа		6	
Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			

Раздел 2. Легкая атлетика		52		
Тема 2.1. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		10	
	1.	История создания и развития ГТО. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО).		3
	2.	Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня общей физической подготовки (далее ОФП).		
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Изучение правил проведения соревнований по легкой атлетике. Упражнения для снятия утомления с туловища и ног.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Выполнение утренней гимнастики и гимнастики текущего дня.		
	2.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		8	
	1.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	2.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия			
	1.	Воспитание выносливости при беге на длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа		8	
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению			

		нормативов (ГТО).		
Тема 2.3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		8	3
	1.	Выполнение контрольного норматива (К.Н.): бег 100 метров на время.		
	2.	Выполнение К.Н.: тройной прыжок с места.		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО).		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Дыхательные упражнения.		
	Самостоятельная работа		8	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Раздел 3. Кроссовая подготовка.		8		
Тема 3.1. Совершенствование общей выносливости.	Содержание учебного материала		4	2
	1.	Особенности техники бега по пересеченной местности.		
	2.	Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции.		
	3.	Тактика прохождения средних и длинных дистанций. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО).		
	Практические занятия			
	1.	Повторный бег от 400 до 800 м с оптимальной скоростью. (3-5 раз).		
	2.	Бег 2000 м (Д), 3000 м (Ю) с учетом времени.		
3.	Бег 3000 м (Д), 5000 м (Ю) без учета времени.			

	4.	Бег по пересеченной местности.		
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		4	
Раздел 4. Гимнастика (Юноши)			52	
Тема 4.1. Перекладина средняя, высокая. Лазанье по канату.	Содержание учебного материала		10	2
	1.	Лазанье по канату. Лазанье в смешанном висе и упоре Лазанье в три приёма. Лазанье в два приёма. Работа на средней и высокой перекладине. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО).		
	Практические занятия		10	
	1.	Размахивание в висе, подъем с разгибом. Оборот назад, касаясь перекладины.		
	2.	Мах дугой, мах назад, соскок. Соединение элементов. Подъем переворотом. Подтягивание на перекладине.		
	3.	Составление и проведение комплекса упражнений по гимнастике.		
	4.	Упражнения для нормализации мозгового кровообращения.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
	Тема 4.2. Брусья. Перекладина. Кольца.	Содержание учебного материала		8
1.		Размахивания в упоре, соскок махом вперед и назад. Передвижения в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре.		
2.		Стойка на плечах из угла силой. Из стойки на плечах выход в упор. Из размахиваний в упоре на руках подъем махом вперед и назад.		
3.		Соединение элементов. Упражнения в висах. Упражнения в упорах. Простейшие переходы из вися в упор и из упора в вис. Соскоки. Упражнения в висах. Упражнения в упорах. Подъёмы и опускания силой. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО).		

	Практические занятия		
	1. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук.		
	Самостоятельная работа		
	1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	8	
Тема 4.3. Акробатика.	Содержание учебного материала	8	
	1. Кувырок вперед, назад. Соединение кувырков. С разбега толчком двух ног о мостик кувырок вперед на горку матов.		3
	2. Кувырок назад в сторону на руках. Стойка на руках, переворот боком.		
	3. Соединение элементов.		
	Практические занятия		
	1. Подготовка к самостоятельному проведению тренировочного занятия по гимнастике.		
	2. Подготовка и проведение гимнастического упражнения (по выбору).		
	Самостоятельная работа	8	
1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Раздел 4. Гимнастика (Девушки)		52	
Тема 4.1. Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью.	Содержание учебного материала	6	
	1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в комбинации. Упражнения в паре с партнером, с гантелями, с набивными мячами, скакалками, обручем, лентой.		3
	Практические занятия		
1. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук. Методика Базарного В.Ф. (упражнения для глаз).			

	Самостоятельная работа		6		
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Тема 4.2. Брусья разновысокие.	Содержание учебного материала		6		
	1.	Брусья разновысокие. Повторение ранее изученных элементов. Из вися на верхней жерди вис. Присев на одной ноге, другая, вперед, махом одной ногой с опорой другой подъем разгибом в упор на верхней жерди. Опускание вперед в вис лежа на верхнее жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад.		3	
	2.	Передвижение по бревну на носках приставными шагами. Поворот кругом махом одной ноги, шаг полки. Равновесие. Отработка ритмичности исполнения. Соскоки, соединение элементов.			
	Практические занятия				
	1.	Составление и проведение комплекса упражнений по гимнастике.			
	2.	Подготовка к самостоятельному проведению тренировочного занятия по гимнастике.			
	3.	Подготовка и проведение гимнастического упражнения (по выбору).			
	4.	Упражнения для снятия утомляемости с туловища и ног.			
	Самостоятельная работа			6	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Тема 4.3. Акробатика.	Содержание учебного материала		6		
	1.	С разбега вальсет и темповый поворот боком (2 переворота).		3	
	2.	Соединение кувырков. Кувырок с мостика на горку матов.			
	3.	Переворот боком. Опускание в мост из основной стойки.			
	4.	Соединение элементов.			
	Практические занятия				
1.	Составление и проведение комплекса упражнений по гимнастике.				

	2.	Подготовка к самостоятельному проведению тренировочного занятия по гимнастике.		
	3.	Подготовка и проведение гимнастического упражнения (по выбору).		
	Самостоятельная работа		6	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 4.4. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		4	2
	1.	Понятие об атлетической гимнастике и здоровье человека		
	2.	Направления в развитии атлетической гимнастики: массово-оздоровительное и спортивное. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО).		
	Практические занятия			
	1.	Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.		
	2.	Упражнения для мышц живота. Приседания.		
	3.	Широкое и избирательное использование амортизаторов, штанги, гири, гантелей и специальных тренажеров.		
	Самостоятельная работа		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 4.5. Дыхательная гимнастика.	Содержание учебного материала		4	
	1.	Повышение основных функциональных систем: дыхательной и сердечнососудистой.		2
	2.	Классические методы дыхания при выполнении движений.		
	Практические занятия			
	1.	Дыхательные упражнения йогов.		
	2.	Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)		

	Самостоятельная работа		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Раздел 5. Баскетбол			36	
Тема 5.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала		4	2
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Основные направления развития физических качеств.		
	Практические занятия			
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
	Самостоятельная работа		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 5.2. Выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала		4	2
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
	Самостоятельная работа		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		

Тема 5.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала		4	3
	1.	Правила баскетбола. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
	2.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	3.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Самостоятельная работа		4	
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Тема 5.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала		6	3
	1.	Техника владения мячом.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа			
1.	Написание реферата на одну из тем: 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. 2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. 3. Физическая подготовка баскетболиста. 4. Техническая подготовка баскетболиста. 5. Тактическая подготовка баскетболиста. 6. Психологическая подготовка баскетболиста. 7. Соревновательная деятельность баскетболиста. 8. Организация и проведение соревнований по баскетболу. 9. Правила судейства соревнований по баскетболу.			

		10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.		
	2.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Раздел 6. Волейбол			40	
Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала		4	2
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Практическое занятие			
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
	Самостоятельная работа		4	
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Тема 6.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала		4	2
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Практическое занятие			
	1.	Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
	Самостоятельная работа		4	
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Тема 6.3 . Техника прямого	Содержание учебного материала		6	2
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		

нападающего удара. Техника изученных приёмов.	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практическое занятие			
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
	Самостоятельная работа		6	
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Тема 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала		6	
	1.	Передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		3
	2.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Практическое занятие			
	1.	Совершенствование техники владения элементами игры в волейболе.		
	Самостоятельная работа		6	
	1.	Написание реферата на одну из тем: 1. История и тенденция развития волейбола. 2. Травматизм при игре в волейбол. 3. Гигиена, закаливание, режим и питание волейболистов. 4. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. 5. Основные технические приемы при игре в волейбол. 6. Планирование спортивной тренировки у волейболистов. 7. Виды подготовки волейболистов (анализ). 8. Психологическая подготовка в процессе тренировки волейболиста.		
	2.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		

<p align="center">Раздел 7. Профессионально- прикладная физическая подготовка</p>		28	
<p>Тема 7.1. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	6	
	<p>1. Профилактика неблагоприятных воздействий условий труда: гиподинамия, вынужденная рабочая поза, высокая и низкая температура воздуха, укачивание и т. д.</p>		2
	<p>Практические занятия</p>		
	<p>1. Подбор физических упражнений и видов спорта, с учетом специфики специальности.</p>		
	<p>Самостоятельная работа</p>	6	
<p>1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).</p>			
<p>Тема 7.2. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	8	
	<p>1. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО).</p>		2
	<p>Практическое занятие</p>		
	<p>1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</p>		
	<p>Самостоятельная работа</p>	8	
<p>1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).</p>			

Раздел 8. Спортивные игры		72	
Тема 8.1. Ручной мяч.	Содержание учебного материала		8
	1.	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	
	Практическое занятие		
	1.	Отработка правил игры.	
	Самостоятельная работа		8
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	
Тема 8.2. Футбол.	Содержание учебного материала		8
	1.	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	
	Практическое занятие		
	1.	Правила игры. Техника безопасности в игре. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	
	Самостоятельная работа		8
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	
Тема 8.3. Теннис настольный.	Содержание учебного материала		8
	1.	Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.	

		Практическое занятие		
	1.	Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.		
		Самостоятельная работа	8	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 8.4. Организация и методика проведения игр в теннис.		Содержание учебного материала	6	
	1.	Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”. Выбор темпа игры. Техника и тактика парных встреч.		2
		Практическое занятие		
	1.	Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.		
		Самостоятельная работа	6	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 8.5. Ознакомление с основными видами вращения мяча.		Содержание учебного материала	6	
	1.	Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа “подрезкой” мяча		2

		вниз.		
	2.	Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” с вращением мяча вверх, то же справа.		
	Практическое занятие			
	1.	Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов “восьмеркой” (по прямой и по диагонали). Удар справа “топ-спин” против “подрезки”, то же против длинной подачи “подрезкой”. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита “свечкой” с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.		
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		6	
	Итого:		300	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер, А.Б. Физическая культура [Текст]: учебник и практикум для СПО/А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 424с.

Дополнительная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник /А.А. Бишаева.-М.: ООО «Академия», 2013.
2. Бодибилдинг - создай свое тело сам [Текст] / авторы-сост. В.Е.Романовский, В.А. Синьков. - 2-е изд.; исправленное. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 288 с.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры [Текст]: учебное пособие / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - 5-е изд ; переработанное и дополненное. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с
4. Виленский, М.Я.Физическая культура (СПО) [Текст]: учебник /МЯ. Виленский, А.Г. Горшков.-М.: ООО «КноРус», 2013.

5. Если хочешь быть здоров [Текст]: Сборник / сост. А.А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 352 с.
6. Закарьян, Л.Х. Фитнесс - путь к совершенству [Текст] / Закарьян Л.Х., Савенко А.Л.. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. - 160 с.
7. Игры народов СССР [Текст] / сост. Былеева Л.В., Григорьев В.М. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 269 с.
8. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе [Текст] / И.М. Коротков. - М.: Знание, 1987. - 96 с. - (Новое в жизни, науке и технике. Физкультура и спорт. №5)
9. Куликов, В.М. Школа туристских вожаков [Текст]: учебно-методическое пособие / В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. - М.: Владос, 1999. - 144 с.
10. Левшин, В.И. Взгляды, опыт и система работы тренера и режиссера [Текст] / В.И. Левшин. - Ростов н/Д : Донской издательский дом, 2007. - 200 с.
11. От всех болезней нам полезней. [Текст]. - Саратов: Приволжское книжное изд-во, 1989. - 192 с.
12. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник /Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин.-М.: ООО «Академия», 2013.
13. Спортивные праздники круглый год [Текст]: 1-7 классы: методич.пособие / авт.-сост. М.Н. Прибыщенко и др. - М.; Ростов н/Д: МарТ, 2005. - 288 с.
14. Твой олимпийский учебник [Текст]: Учеб.пособие для учрежд.образования России / В.С. Родиченко и др.. - 13-е изд. ; переработанное и дополненное. - М. : Физкультура и спорт, 2004. - 144 с.
15. Физкультура для всей семьи [Текст] / сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. - 2-е изд.; стереотипное. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 463 с.
16. Энциклопедический словарь юного спортсмена [Текст]: для среднего и старшего школьного возраста / Авторы-сост. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. - М.: Педагогика, 1979. - 480 с.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.gto.ru/norms>
2. Журнал "Здоровье детей". [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/>
3. Журнал «Культура здоровой жизни». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://kzgz.narod.ru/>
4. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://minstm.gov.ru>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.olympic.ru
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.olympic.ru
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.goup32441.narod.ru

8. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.edu.ru
9. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника отечества. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://nashol.com/2015080986053/fizicheskoe-uprajnenie-kak-sredstvo-vospitaniya-voli-i-sverhvoli-buduschego-zaschitnika-otechestva-arutunyan-t-g-2011.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Уметь:	
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;	Оценка физической подготовленности студентов по видам спорта. Оценка степени участия в спортивных играх.
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений.
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;	Оценка физических качеств, с учетом состояния здоровья и физической подготовленности. Оценка ведения дневника наблюдения.
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;	Оценка устного ответа.
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из	Оценка проведения и судейства игр.

программных видов спорта;	
-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;	Оценка устного ответа. Оценка практических заданий.
-включать занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг	Оценка практических заданий.
Знать:	
-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	Оценка устного ответа.
-основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;	Оценка выполнения практических заданий.
-способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК и массаж по заболеваниям.