

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

УТВЕРЖДАЮ

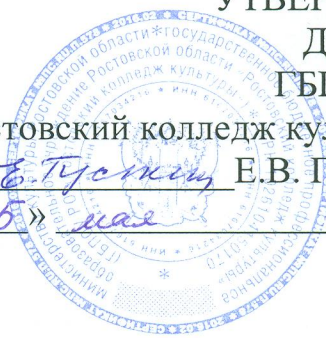
Директор

ГБПОУ РО

«Ростовский колледж культуры»

 Е.В. Гуськова

« 15 » мая 20 17 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 **51.02.01 Народное художественное творчество** по видам: **Хореографическое творчество, Фото - и видеотворчество** укрупненной группы **51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты** области образования **Искусство и культура**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. N 1382.

*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 » апреля 2017 г.

Председатель ПЦК Устинов 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 » апреля 2017 г.

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

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	24

# 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 **51.02.01 Народное художественное творчество** по видам: **Фото- и видеотворчество, Хореографическое творчество** укрупненной группы **51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты** 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 **156** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **78** часа;

самостоятельной работы обучающегося **78** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>156</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>78</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>78</i>
в том числе: - самостоятельная учебная нагрузка за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях; - подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	
<i>Итоговая аттестация в форме зачета, 1-2 семестры</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	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).		
	<b>Практические занятия</b>		
	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.		
<b>Самостоятельная работа</b>		2	
-Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			

<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>32</b>	
Тема 2.1. Бег на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	3
	1. История создания и развития ГТО. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО).		
	2. Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня общей физической подготовки (далее ОФП).		
	3. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2. Изучение правил проведения соревнований по легкой атлетике. Упражнения для снятия утомления с туловища и ног.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
1. Выполнение утренней гимнастики и гимнастики текущего дня.			
2. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Информирование студентов и их участие в общегородских спортивных мероприятиях в качестве участников и волонтеров			
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	2. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Воспитание выносливости при беге на длинные дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			

Тема 2.3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	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).		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Дыхательные упражнения.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
	<b>Раздел 3. Кроссовая подготовка.</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1. Совершенствование общей выносливости.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	2
	1.	Особенности техники бега по пересеченной местности.		
	3.	Тактика прохождения средних и длинных дистанций. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО).		
	<b>Практические занятия</b>			
	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.	

	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	4	
<b>Раздел 4. Гимнастика (Юноши)</b>		<b>40</b>	
Тема 4.1. Перекладина средняя, высокая. Лазанье по канату.	<b>Содержание учебного материала</b>	8	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).		
	<b>Практические занятия</b>		
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
	1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
	Тема 4.2. Брусья. Перекладина. Кольца.	<b>Содержание учебного материала</b>	6
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 виса 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).			

	<b>Практические занятия</b>		
	1. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	6	
Тема 4.3. Акробатика.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	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.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Подготовка к самостоятельному проведению тренировочного занятия по гимнастике.		
	2. Подготовка и проведение гимнастического упражнения (по выбору).		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
<b>Раздел 4. Гимнастика (Девушки)</b>		<b>40</b>	
Тема 4.1. Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в комбинации. Упражнения в паре с партнером, с гантелями, с набивными мячами, скакалками, обручем, лентой.		3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук. Методика Базарного В.Ф. (упражнения для глаз).		
<b>Самостоятельная работа</b>	4		

	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 4.2. Брусья разновысокие.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	3
	1.	Брусья разновысокие. Повторение ранее изученных элементов. Из виса 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.		
	2.	Передвижение по бревну на носках приставными шагами. Поворот кругом махом одной ноги, шаг полки. Равновесие. Отработка ритмичности исполнения. Соскоки, соединение элементов.		
	<b>Практические занятия</b>			
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 4.3. Акробатика.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1.	С разбега вальсет и темповый поворот боком (2 переворота).		
	2.	Соединение кувырков. Кувырок с мостика на горку матов.		
	3.	Переворот боком. Опускание в мост из основной стойки.		
	4.	Соединение элементов.		3
	<b>Практические занятия</b>			
	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).		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 4.4. Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>		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).		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.		
	2.	Упражнения для мышц живота. Приседания.		
	3.	Широкое и избирательное использование амортизаторов, штанги, гири, гантелей и специальных тренажеров.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Тема 4.5. Дыхательная гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1.	Повышение основных функциональных систем: дыхательной и сердечнососудистой.		2
	2.	Классические методы дыхания при выполнении движений.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Дыхательные упражнения йогов.		
	2.	Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)		
<b>Самостоятельная работа</b>		4		

	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			<b>18</b>	
Тема 5.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	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.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
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.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	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.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
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.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1.	Правила баскетбола. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	<b>Практические занятия</b>			
	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.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>			
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Тема 5.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала</b>		3	3
	1.	Техника владения мячом.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		3	
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).		
<b>Раздел 6. Волейбол</b>			<b>18</b>	
Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		2
	<b>Практическое занятие</b>			
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 6.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		2
	<b>Практическое занятие</b>			
	1.	Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 6.3 .	<b>Содержание учебного материала</b>		2	

Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		2
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие</b>			
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Тема 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала</b>		3	3
	1.	Передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	2.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	<b>Практическое занятие</b>			
	1.	Совершенствование техники владения элементами игры в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		3	
	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).		
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная</b>		<b>8</b>		

<b>физическая подготовка</b>			
Тема 7.1. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1.	Профилактика неблагоприятных воздействий условий труда: гиподинамия, вынужденная рабочая поза, высокая и низкая температура воздуха, укачивание и т. д.	2
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Подбор физических упражнений и видов спорта, с учетом специфики специальности.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		2
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	
Тема 7.2. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	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).	2
	<b>Практическое занятие</b>		
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		2
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	
<b>Раздел 8. Спортивные игры</b>		<b>28</b>	
Тема 8.1. Ручной мяч.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	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,	2

		скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		
	<b>Практическое занятие</b>			
	1.	Отработка правил игры.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 8.2. Футбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	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.		2
	<b>Практическое занятие</b>			
	1.	Правила игры. Техника безопасности в игре. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 8.3. Теннис настольный.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	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.		2
	<b>Практическое занятие</b>			
	1.	Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	

	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 8.4. Организация и методика проведения игр в теннис.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1.	Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”. Выбор темпа игры. Техника и тактика парных встреч.		2
	<b>Практическое занятие</b>			
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 8.5. Ознакомление с основными видами вращения мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	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 вниз.		2
	2.	Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием поддачи “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.		

	<b>Практическое занятие</b>			
	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.		
		<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	4	
		<b>Итого:</b>	<b>156</b>	

### **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](http://www.olympic.ru)
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [www.olympic.ru](http://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](http://www.goup32441.narod.ru)

8. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [www.edu.ru](http://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>

### **Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)**

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее – ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

#### **ФМ для улучшения мозгового кровообращения:**

1. Исходное положение (далее – и.п.) – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад 3-4- голову наклонить вперёд, плечи не поднимать. Повторить 4-6- раз. Темп медленный.
2. И.п. – сидя, руки на поясе. 1- поворот головы направо, 2 – и.п. 3 – поворот головы налево, 4 – и.п. Повторить 4-6- раз. Темп медленный.
3. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – и.п., 3-4- то же правой рукой. Повторить 4-6- раз. Темп медленный.

#### **ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:**

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положения рук. Повторить 3-4 – раза, затем расслаблено опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд. Темп средний.
2. И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2- свести локти вперёд, голову наклонить вперёд. 3-4- локти назад, прогнуться. Повторить 6-8- раз, затем руки вниз и потрясти расслаблено. Темп средний.
3. И.п. – сидя, руки вверх, 1- сжать кисти в кулак. 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслаблено опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

#### **ФМ для снятия утомления с туловища:**

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5- круговые движения тазом в одну сторону 4-6 – то же в другую сторону. 7-8- руки вниз и расслаблено потрясти кистями. Повторить 4-6- раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2- наклон вперёд, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4- и.п., 5-8- то же в другую сторону. Повторить 6-8- раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц их напряжения в процессе деятельности.

#### **Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5- раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до5). Повторить 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счёт 1-4, потом перенести взор вдаль на счёт 1-6-. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторять 1-2 раза.

#### 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1	2
<b>Уметь:</b>	
- 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 программных видов спорта;	- оценка проведения и судейства игр.
-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.
<b>Знать:</b>	
-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.