

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж №2»  
(ГАПОУ СО «НТПК №2»)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД.07 Физическая культура**

в составе основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по подготовке специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Нижний Тагил  
2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1355 от 27.10.2014, зарегистрированного Министерством юстиции России, (регистрационный № 34956 от 27.11.2014 г.). Укрупненная группа профессий ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Разработчик:

Нестеркин Михаил Владимирович, преподаватель, высшая квалификационная категория  
Перезолов Алексей Евгеньевич, преподаватель, высшая квалификационная категория  
Бузмаков Олег Игнатьевич, преподаватель, первая квалификационная категория

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании предметно-цикловой комиссии  
по подготовке учителей физической культуры  
(Протокол № 11/21 от 30 августа 2021 г.)

Председатель ПЦК  /Перезолов А.Е. /

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

— ОУД.07 Физическая культура —

*название дисциплины*

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (профессиональная переподготовка и курсы повышения квалификации) для учителей физической культуры, а также для профессиональной подготовки по очно-заочной, заочной формам и в форме экстерната по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **знать/понимать**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

### **уметь**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

– повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

– самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	84
контрольные занятия	26
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
внеаудиторная самостоятельная работа (теоретические и практические занятия по физической культуре и видам спорта)	58
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 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. Легкая атлетика.</b>		<b>17/9</b>	
Тема 1.1. Бег на средние дистанции (включая кроссовый бег).	<b>Практическое занятие</b> Бег по прямой. Ходьба и медленный бег на передней части стопы, бег на месте с переходом на обычный бег. Выполнение беговых упражнений с переходом на обычный бег (25-30 м). Фазы бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег по пересеченной местности. Бег по песку, мягкому и скользкому грунту.	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Бег с высокого старта. Выполнение команд: «На старт!» и «Марш!». Выбегание по команде с постепенным удлинением отрезка (60-250 м), выбегание с высокого старта в поворот (вираж), бег по кругу с выбеганием на прямую (диаметр круга 25-30 м).	2	
	<b>Практическое занятие</b> Бег с преодолением естественных препятствий, в гору и под гору, с изменением длины и частоты шагов (1-3 км).	2	
	<b>Контрольное занятие</b> Выполнить бег на выносливость. Кроссовый бег - дистанция юн. - 2км, дев.- 1км	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Бег в медленном темпе до 3км.	3	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	<b>Практическое занятие</b> Базовые упражнения: семенящий бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким поднятием бедра, «перекат» на месте и в движении, «многоскоки», прыжки «в шаге» на месте и в движении (20-40 м). Имитационные упражнения: движения рук при беге, стоя на месте, «беговые» движения рук с короткой гимнастической палкой, стоя на месте, то же, со скакалкой. Бег «в упоре» (акцент на подъем бедра — выше горизонтали).	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Бег с низкого старта по прямой. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»	2	

	без стартовых колодок.		
	<b>Практическое занятие</b> Стартовый разгон: старт из различных исходных положений, старт с падением на руки, бег с низкого старта по отметкам, бег с низкого старта гандикапом (20-60 м). Финиширование. Способы финиширования: с наклоном вперед, то же, с отведением рук назад, то же с поворотом плеч (20-30 м).	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные подготовительные упражнения бегуна	3	
Тема 1.3. Тестирование двигательных способностей.	<b>Практическое занятие</b> Специально-подготовительные упражнения для развития быстроты реакции, развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	2	2
	<b>Контрольное занятие</b> Выполнение контрольных упражнений по оценки уровня физической подготовленности. (бег 30м, прыжок в длину с/м, челночный бег 3x10м.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Включение в содержание самостоятельной разминки комплексов ОРУ и специальных упражнений бегуна.	3	
<b>Раздел 2.</b> <b>Спортивные игры</b> <b>(баскетбол).</b>		<b>34/17</b>	
Тема 2.1. Техника перемещений баскетболиста.	<b>Практическое занятие</b> Перемещения в баскетболе: стойки без мяча и с мячом, стойка защитника, техника бега по площадке. Спец. упражнения на развитие быстроты, скорости.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Основы здорового образа жизни.	1	
Тема 2.2. Техника передач мяча.	<b>Практическое занятие</b> Передачи мяча с места и в движении. Спец. упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	



Тема 2.3. Техника передач и ведения мяча.	<b>Практическое занятие</b> Передачи и ведение мяча на месте и в движении. Спец. упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых способностей.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1	
Тема 2.4. Техника передач и ведения мяча в движении.	<b>Практическое занятие</b> Передачи и ведение мяча в движении. Учебная игра. Силовые упражнения.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	1	
Тема 2.5. Техника передач и ведения мяча в игровой деятельности.	<b>Практическое занятие</b> Эстафеты с передачами и ведением мяча. Подвижные игры на развитие координации, быстроты.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	1	
Тема 2.6. Контроль техники передач и ведения мяча.	<b>Контрольное занятие</b> Выполнение контрольных упражнений: передачи мяча в парах на скорость и точность, ведение мяча по прямой на скорость. Подвижные игры на развитие координации и быстроты.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	1	
Тема 2.7. Техника остановки прыжком.	<b>Практическое занятие</b> Остановка после ведения «прыжком». Повороты: на месте вперед и назад, после остановки. Учебная игра. Скоростно-силовые упражнения.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Врачебный контроль, его содержание.	1	
Тема 2.8. Техника бросков с ближней дистанции.	<b>Практическое занятие</b> Броски с ближних дистанций. Остановка «прыжком». Повороты. Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	2	2

	<b>Самостоятельная работа</b> Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	1	
Тема 2.9. Техника бросков с ближней дистанции.	<b>Практическое занятие</b> Броски с ближних дистанций. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Учебная игра. Силовые упражнения.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить основные правила игры в баскетбол.	1	
Тема 2.10. Круговая тренировка.	<b>Практическое занятие</b> Круговая тренировка с элементами техники игры, скоростно-силовыми упражнениями.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей.	1	
Тема 2.11. Контроль броски с ближней дистанции.	<b>Контрольное занятие</b> Выполнение контрольного упражнения броски с ближней дистанции. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Специальные упражнения на развитие скорости и координации.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить комплекс упражнений для развития координации.	1	
Тема 2.12. Техника броска в движении.	<b>Практическое занятие</b> Броски в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить комплекс упражнений для развития быстроты.	1	
Тема 2.13. Техника бросков мяча.	<b>Практическое занятие</b> Броски в движении. Штрафные броски. Тактика «нападение быстрым прорывом». Специальные упражнения на развитие скоростных способностей.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить комплекс упражнений для проведения разминки.	1	
Тема 2.14. Контроль штрафные броски.	<b>Контрольное занятие</b> Выполнение контрольного упражнения штрафные броски. Взаимодействие 2-х (3-х) игроков в нападении и защите. Стритбол.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить основные правила игры в стритбол.	1	

Тема 2.15. Техника бросков в движении.	<b>Практическое занятие</b> Броски в движении. Взаимодействие 2-х (3-х) игроков в нападении и защите. Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	1	
Тема 2.16. Контроль броски в движении.	<b>Контрольное занятие</b> Выполнение контрольного упражнения броски в движении. Взаимодействие 2-х (3-х) игроков в нападении и защите.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Влияние экологических факторов на здоровье человека.	1	
Тема 2.17. Контроль взаимодействие 2-х игроков в нападении.	<b>Контрольное занятие</b> Выполнение контрольного упражнения «быстрый прорыв». Учебная игра.	2	2
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>		<b>44/22</b>	
Тема 3.1. Организация и содержание занятий по гимнастике.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь. Причины травматизма на занятиях по гимнастике. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях гимнастикой. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки. Виды страховки. Требования к страхующему. Зачетные требования.	2	2
Тема 3.2. Строевые упражнения.	<b>Практическое занятие</b> Строевые приемы на месте. Ходьба с изменением темпа и ритма движения.	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Строевые приемы в движении. Фигурная маршировка.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение поворотов в движении.	3	
Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения.	<b>Практическое занятие</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	2	2

	<b>Практическое занятие</b> Общеразвивающие упражнения со скакалками и гимнастическими палками.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических скамеек и гимнастической стенки.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.	3	
Тема 3.4. Техника выполнения прикладных упражнений.	<b>Практическое занятие</b> Упражнения в равновесии. Упражнения в лазании.	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Упражнения в перелезании и в преодолении препятствий. Упражнения в метании и ловле.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Упражнения в поднимании и переноске груза. Простые прыжки. Комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.	2	
	<b>Контрольное занятие</b> Выполнение контрольного упражнения лазание по канату в три приёма.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить комплекс упражнений для развития силы.	3	
Тема 3.5. Техника выполнения вольных упражнений.	<b>Практическое занятие</b> Групповые вольные упражнения	2	
	<b>Практическое занятие</b> Индивидуальные вольные упражнения. Кувырок вперед и назад из различных исходных положений, вперед прыжком. Стойки: на лопатках, перекатом назад, на голове, на руках. Мост: из упора присев, поворотом кругом; из положения стоя, наклоном назад. Сочетание простейших движений с акробатическими упражнениями программного материала с танцевальными шагами (приставной шаг, переменный шаг, шаг польки, шаг вальса и др.) на 16 счетов.	2	2
	<b>Контрольное занятие</b> Выполнение контрольной комбинации из ранее изученных элементов.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить комбинацию из известных элементов.	3	

Тема 3.6. Техника выполнения опорных прыжков.	<b>Практическое занятие</b> Прямые прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину), прыжок ноги врозь через коня в ширину, прыжок согнув ноги через коня в ширину.	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Боковые прыжки: прыжок углом с косога разбега через коня в длину толчком одной ноги, прыжок углом через коня в ширину.	2	
	<b>Контрольное занятие</b> Выполнение контрольного упражнения прыжок согнув ноги через коня в ширину и прыжок углом с косога разбега через коня в длину толчком одной ноги.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить комплекс подготовительных упражнений для обучения техники напрыгивания и отталкивания.	3	
Тема 3.7. Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях.	<b>Практическое занятие</b> Смешанные висы выполняются на одной жерди продольно, как на перекладине. Простые висы включают вис, вис на согнутых руках, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади. Смешанные упоры: сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре. На одной жерди внутри и снаружи, упор лежа и упор лежа сзади. Ноги на жердях, упор стоя на одном и двух коленях, упор лежа продольно на одной и двух ногах, упор лежа и упор лежа сзади на предплечьях. Ноги на жердях, упор стоя согнувшись. К простым упорам относятся: упор, упор на предплечьях, упор на руках, упор углом, горизонтальный упор на локте, упор согнувшись, стойка на предплечьях, стойка на руках, горизонтальный упор на руках.	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Кувырок вперед из седа ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом вперед с поворотом кругом. Соскок махом назад вправо с поворотом направо-кругом.	2	
	<b>Контрольное занятие</b> Выполнение контрольной комбинации из ранее изученных элементов.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Развивать статические силовые способности.	4	
Тема 3.8. Техника выполнения	<b>Практическое занятие</b> Висы: на согнутых руках; прогнувшись; согнувшись; : вис стоя; вис присев; вис лежа; вис	2	2

упражнений на низкой перекладине.	лежа ноги назад; вис лежа боком продольно и поперек; вис на одной и двух ногах; вис на правой (левой) вне. Упоры: упор, упор сзади, упор присев; упор – правая (левая) в сторону, с опорой ступней о перекладину, упор ноги врозь правой (левой), то же вне; упор стоя согнувшись, то же ноги врозь.		
	<b>Практическое занятие</b> Подъем переворотом в упор, оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой), оборот назад в упоре ноги врозь правой (левой), оборот назад в упоре.	2	
	<b>Контрольное занятие</b> Выполнение контрольной комбинации из ранее изученных элементов.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Развивать силовые способности.	3	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>		<b>22/11</b>	
Тема 4.1. Эксплуатация лыжного инвентаря и оборудования.	<b>Практическое занятие</b> Подбор лыжного инвентаря, подготовка инвентаря к занятиям. Лыжные мази их назначение. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Значение занятий лыжным спортом.	1	
Тема 4.2. Повороты на месте.	<b>Практическое занятие</b> Повороты переступанием вокруг носков и пяток лыж. Повороты прыжком с опорой на палки и без опоры. Поворот махом назад. Равномерное передвижение на лыжах до 2 км.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Использование лыжного спорта для организации активного отдыха.	1	
Тема 4.3. Техника скользящего шага.	<b>Практическое занятие</b> Повороты на месте. Элементы техники лыжных ходов. Скользящий шаг без палок до 1 км.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Факторы регуляции нагрузки.	1	
Тема 4.4. Контроль техники поворотов на месте.	<b>Контрольное занятие</b> Демонстрация техники поворотов на месте по заданию преподавателя. Элементы техники лыжных ходов. Скользящий шаг без палок до 1 км.	2	2

	<b>Самостоятельная работа</b> Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	1	
Тема 4.5. Техника попеременного двухшажного хода.	<b>Практическое занятие</b> Элементы техники попеременного хода. Скользящий шаг без палок до 1 км. Равномерное передвижение до 2 км.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	1	
Тема 4.6. Техника лыжных ходов.	<b>Практическое занятие</b> Элементы техники лыжных ходов. Равномерное передвижение с использованием лыжных ходов до 3 км.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Врачебный контроль, его содержание.	1	
Тема 4.7. Техника преодоления подъемов и спусков.	<b>Практическое занятие</b> Преодоление подъема «ёлочкой». Спуск с гор в средней стойке. Передвижение лыжными ходами до 3 км.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	
Тема 4.8. Лыжная гонка.	<b>Контрольное занятие</b> Лыжная гонка: юноши – 3 км, девушки – 2 км.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	
Тема 4.9. Техника преодоления подъемов и спусков.	<b>Практическое занятие</b> Преодоление подъема «ёлочкой». Спуск с гор в средней стойке. Передвижение лыжными ходами до 3 км.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Игровые упражнения на склонах гор для овладения спуском и подъемом.	1	
Тема 4.10. Контроль техники лыжных ходов	<b>Контрольное занятие</b> Демонстрация техники лыжных ходов. Преодоление подъема «ёлочкой». Спуск с гор в средней стойке.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	

	Составить комплекс упражнений для развития равновесия.		
Тема 4.11. Контроль техники преодоления подъема и спуска.	<b>Контрольное занятие</b> Демонстрация техники преодоление подъема «ёлочкой», спуск с горы в средней стойке.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Провести оценку своей физической подготовленности.	1	
<b>Всего:</b>		<b>117/59</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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

##### 1. Спортивный зал 18 × 36 м

##### Спортивные игры - оборудование и инвентарь:

- баскетбольные щиты (основные и тренировочные);
- мячи: баскетбольные, волейбольные, набивные мячи;
- стойки волейбольные, сетка.

##### Гимнастика - оборудование и инвентарь:

- брусья, конь, козел, мостики, маты, перекладина, бревно гимнастическое, канаты, скамейки гимнастические.;
- мячи, кольца, гимнастические палки, булавы;
- зеркала, магнитофон.

##### 2. Легкоатлетический манеж 36 х 6 м

##### Легкая атлетика-оборудование и инвентарь:

- гимнастические стенки, дорожки с резиновым покрытием, яма с песком;
- мишени, скамейки, стойки для прыжков в высоту, маты, колодки стартовые, секундомеры, рулетки, эстафетные палочки.

##### 3. Лыжная база (20м<sup>2</sup>) на 120 пар лыж

##### Лыжная подготовка - оборудование и инвентарь:

- лыжи, ботинки, лыжные палки;
- снегоход «Буран» с навесным оборудованием для прокладки лыжни;
- учебная трасса (1,2,3 км).

##### 4. Мини-стадион

- Футбольное поле 60х25 м;
- Площадка для: баскетбола, волейбола, бадминтона;
- Гимнастический городок с нестандартным оборудованием;
- Беговая дорожка (замкнутая) – 140 м.

##### 5. Тренажерный зал

- тренажеры;
- тренажерные устройства;
- отягощения: гири, гантели, штанги и диски тяжелоатлетические.

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

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка. Методика преподавания: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 1999.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
3. Спортивные игры. // Под редакцией Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. - М.: 2001.
4. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – М., 1999.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высш. пед. учебных заведений – М: Изд. центр «Академия», 2004.

##### **Дополнительные источники:**

1. Анализ проведения урока физкультуры / Авт. сот. В.А. Муравьев, И.П. Залетаев. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 92 с.
2. Виера Б.Л. Волейбол шаги к успеху. Пер с англ.: Виера Б.Л. – М: ООО «Изд. Астрель», 2004.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ студентов. – М.: «Гардарики», 2007.
4. Губа В.П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. М.: «Советский спорт», 2008.
5. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие. – Минск, Высшая школа, 1992. – 319 с.
6. Давыдов О.Ю., Дворкин Л.С., Чермит К.Д. Физическое воспитание студентов. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2009.
7. Евсеев И.Ю. Физическая культура. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2008.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.

10. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011.
11. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011.
12. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2011.
13. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2012.
14. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. уч. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 272 с.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
16. Журналы «Физическая культура в школе».

### **Интернет-ресурсы**

1. Журнал «Физкультура и спорт». <http://www.fismag.ru>
2. Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ». <http://www.teoriya.ru>
3. Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола. Раздел методическая литература. <http://www.volley.ru>
4. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. <http://lib.sportedu.ru>
5. Физкультура: образовательный проект по физической культуре. <http://fizkult-ura.ru>

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>знать/понимать</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<p>Беседа Тестирование</p>
<b>уметь</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>– выполнять приемы защиты и</li> </ul>	<p>Беседа Тестирование Выполнение контрольных упражнений и нормативов Оценка самостоятельных заданий Наблюдение</p>

<p>самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>	
<p><b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</b></p>	
<p>– повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;</p> <p>– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p>– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>	

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (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, количество раз (девушки)	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