



Государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего образования

**Рабочая программа ОД 02.02.03
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности 53.02.03 «Инструментальное исполнительство»
(по видам инструментов)**

Квалификация: артист-инструменталист, концертмейстер, преподаватель

Уровень образования: СПО

Нормативный срок обучения – 6 лет 10 месяцев

Форма обучения: очная

Челябинск

2023

Рабочая программа ОД 02.02.03 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов).

Разработчик: Виктор Д.В., доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского», кандидат педагогических наук, доцент

·
·

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОД 02.02.03 Физическая культура.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Физическая культура

Область применения рабочей программы

Рабочая программа ОД 02.02.03 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство.

Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОД 02.02.03 Физическая культура входит в профильные учебные дисциплины общеобразовательного учебного цикла.

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование **общекультурной компетенции**:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.
- ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, межпредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.
- ОК 12. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
- ПК 1.3. Осваивать сольный, ансамблевый, оркестровый исполнительский репертуар.
- ПК 1.4. Выполнять теоретический и исполнительский анализ музыкального произведения, применять базовые теоретические знания в процессе поиска интерпретаторских решений.
- ПК 2.8. Владеть культурой устной и письменной речи, профессиональной терминологией.

Цели и задачи дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;

- выполнять гимнастические упражнения (комбинации), допустимые технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- 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, включая 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 профилактике вредных привычек;
- требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

Количество часов на освоение программы

Максимальная нагрузка составляет 144 часа, в том числе:

- обязательные практические занятия – 72 часа;
- самостоятельная работа – 72 часов.

Время изучения дисциплины – 9 класс.

Форма текущего контроля – контрольная работа. Класс 9.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование раздела программы	Элементы содержания	Кол-во часов
Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств.	1
	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье	1
	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма	1
	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1 км.	1
	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.2 км.	1
	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км.	1
	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 1.5 км.	1
	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции	1
	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	Обучение мягкому приземлению в прыжке в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	1
	Обучение приземлению в прыжках в высоту способом перешагивания	1
	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом перешагивания	1
	Обучение отталкиванию в прыжках в высоту способом перешагивания	1
Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Виссогнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	1
	Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1

	Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1
	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1
	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1
	ОРУ на месте. Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1
	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
	Переноска партнёра на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1
Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	1
	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта.	1
	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	1
	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Выпрямление корпуса тела и энергичная работа рук при одновременном бесшажном ходе.	1
	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие быстроты.	1
	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном бесшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2 км.	1
	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.	1
	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	1

<i>Спортивные игры</i>	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1
	Правила техники безопасности при игре в волейбол. Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости.	1
	Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков своевременного выхода на мяч, работы ног при приеме снизу, работы туловища при нижней подачи мяча. Развитие быстроты. Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Развитие быстроты и ловкости.	1
	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств.	1
	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1
	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1
	Инструктаж по ТБ. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра в футбол. Остановка и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Развитие двигательных качеств.	4
	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Удары по катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	4
	Остановка мяча. Остановка внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты).	3
	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей.	1
	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	1

	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Работа с набивными мячами. Развитие координационных качеств.	1
	Стойка и передвижение игрока. Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	1
	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча над собой. Совершенствование нижней прямой подачи мяча с расстояния 6м от сетки. Развитие быстроты и ловкости.	1
<i>Легкая атлетика</i>	Равномерный бег до 8 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Развитие скоростной выносливости.	1
	Равномерный бег до 10 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
	Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 20,30,40 м. Техника разбега при метании мяча.	1
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40,60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	1

	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,3 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1
	Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	1
	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции - 1.4 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	1
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега.	1
	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,5 км. развитие выносливости. ОРУ.	1
	Бег 1000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,6 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
	Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Отталкивание с подседом. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	1
	Работа толчковой и маховой ноги при отталкивании в прыжках в длину. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	1

Календарно-тематическое планирование (КТП)

Первое полугодие

№ занятия	Дата урока (план)	Дата урока (факт)	Наименование раздела, темы урока	К-во часов	Тип урока	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7
			Раздел 1. Лёгкая атлетика	18		
1	02.09		Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м	1	урок рефлексии	фронтальная
2	02.09		Встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств	1	урок рефлексии	фронтальная
3	09.09		Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств	1	урок рефлексии	фронтальная
4	09.09		Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1	урок рефлексии	фронтальная
5	16.09		Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность	1	урок систематизации знаний	комбинированная
6	16.09		Равномерный бег до 1 км	1	урок систематизации знаний	комбинированная
7	23.09		Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ	1	урок систематизации знаний	комбинированная
8	23.09		Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	урок систематизации знаний	комбинированная
9	30.09		Обучение мягкому приземлению в прыжке в длину с места. ОРУ	1	урок рефлексии	фронтальная

10	30.09		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	урок рефлексии	фронтальная
11	07.10		Общеразвивающие упражнения	1	урок рефлексии	комбинированная
12	07.10		Специальные прыжковые упражнения	1	урок рефлексии	комбинированная
13	14.10		Обучение приземлению в прыжках в высоту способом перешагивания	1	урок систематизации знаний	комбинированная
14	14.10		Закрепление приземления в прыжках в высоту способом перешагивания	1	урок систематизации знаний	комбинированная
15	21.10		Обучение разбегу в прыжках в высоту способом перешагивания	1	урок систематизации знаний	комбинированная
16	21.10		Закрепление разбега в прыжках в высоту способом перешагивания	1	урок систематизации знаний	комбинированная
17	28.10		Закрепление прыжков в длину	1	урок систематизации знаний	комбинированная
18	28.10		Совершенствование прыжков в длины	1	урок систематизации знаний	комбинированная
			Раздел 2. Гимнастика	14		
19	11.11		Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1	урок систематизации знаний	комбинированная
20	11.11		ОРУ без предметов на месте	1	урок систематизации знаний	комбинированная
21	18.11		Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки)	1	урок систематизации знаний	комбинированная
22	18.11		Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1	урок систематизации знаний	комбинированная

23	25.11		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении	1	урок развивающего контроля	комбинированная
24	25.11		ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	1	урок развивающего контроля	комбинированная
25	02.12		Строевой шаг. Кувырок вперёд	1	урок систематизации знаний	комбинированная
26	02.12		Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	урок систематизации знаний	комбинированная
27	09.12		Кувырок вперёд и назад. Эстафеты	1	урок систематизации знаний	комбинированная
28	09.12		ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	урок систематизации знаний	комбинированная
29	16.12		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов	1	урок систематизации знаний	индивидуальная
30	16.12		Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	урок систематизации знаний	индивидуальная
31	23.12		Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты	1	урок развивающего контроля	комбинированная
32	23.12		Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	урок развивающего контроля	комбинированная
ВСЕГО:				32		
Из них:						
	групповые занятия			32		
	самостоятельная работа обучающихся			36		

Второе полугодие

№ занятия	Дата урока (план)	Дата урока (факт)	Наименование раздела, темы урока	К-во часов	Тип урока	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7
			Раздел 3. Лыжная подготовка	8		
1	13.01		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж	1	урок рефлексии	индивидуальная
2	13.01		Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах	1	урок рефлексии	индивидуальная
3	20.01		Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе	1	урок систематизации знаний	комбинированная
4	20.01		Движение туловища в одновременных ходах в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта	1	урок систематизации знаний	комбинированная
5	27.01		Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном бесшажном ходе	1	урок систематизации знаний	комбинированная
6	27.01		Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2 км	1	урок систематизации знаний	комбинированная
7	03.02		Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения	1	урок систематизации знаний	комбинированная
8	03.02		Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы	1	урок систематизации знаний	комбинированная
			Раздел 4. Спортивные игры	14		

9	10.02	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1	урок систематизации знаний	комбинированная
10	10.02	Передача мяча двумя руками от груди в движении	1	урок систематизации знаний	комбинированная
11	17.02	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол	1	урок систематизации знаний	комбинированная
12	17.02	Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	урок систематизации знаний	комбинированная
13	24.02	Правила техники безопасности при игре в волейбол. Стойка и передвижение игрока	1	урок систематизации знаний	комбинированная
14	24.02	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча	1	урок систематизации знаний	комбинированная
15	02.03	Развитие координационных качеств. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приёме мяча	1	урок систематизации знаний	комбинированная
16	02.03	Изменение траектории полёта мяча. Развитие быстроты и ловкости	1	урок систематизации знаний	комбинированная
17	09.03	Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков своевременного выхода на мяч, работы ног при приеме снизу, работы туловища при нижней подачи мяча. Развитие быстроты	1	урок систематизации знаний	комбинированная
18	09.03	Нижняя прямая подача мяча в определённые квадраты. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приёме мяча снизу. Развитие быстроты и ловкости	1	урок систематизации знаний	комбинированная

19	16.03	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Отбивание мяча кулаком через сетку	1	урок систематизации знаний	комбинированная
20	16.03	Совершенствование нижнего приёма мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств	1	урок систематизации знаний	комбинированная
21	23.03	Инструктаж по ТБ. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра в футбол	1	урок систематизации знаний	комбинированная
22	23.03	Остановка и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Развитие двигательных качеств	1	урок систематизации знаний	комбинированная
		Раздел 5. Спортивные игры	8		
23	06.04	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Удары по катящемуся мячу	1	урок систематизации знаний	комбинированная
24	06.04	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	1	урок систематизации знаний	комбинированная
25	13.04	Остановка мяча. Остановка внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча	1	урок систематизации знаний	комбинированная
26	13.04	Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении	1	урок систематизации знаний	комбинированная
27	20.04	Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку	1	урок систематизации знаний	комбинированная
28	20.04	Ложные движения (финты)	1	урок систематизации знаний	комбинированная

29	27.04	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	1	урок систематизации знаний	индивидуальная
30	27.04	Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей	1	урок систематизации знаний	индивидуальная
		Раздел 6. Лёгкая атлетика	12		
31	04.05	Равномерный бег до 8 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне	1	урок систематизации знаний	комбинированная
32	04.05	Развитие скоростной выносливости	1	урок систематизации знаний	комбинированная
33	11.05	Равномерный бег до 10 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне	1	урок систематизации знаний	комбинированная
34	11.05	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	урок систематизации знаний	комбинированная
35	18.05	Стартовый разгон при беге на короткие дистанции	1	урок систематизации знаний	комбинированная
36	18.05	Стартовый разгон при беге на короткие дистанции	1	урок систематизации знаний	комбинированная
37	25.05	Ускорения 20,30,40 м. Техника разбега при метании мяча	1	урок систематизации знаний	комбинированная
38	25.05	Ускорения 20,30,40 м. Техника разбега при метании мяча	1	урок систематизации знаний	комбинированная
39	04.06	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции - 1.4 км	1	урок систематизации знаний	комбинированная

40	04.06	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции - 1.4 км	1	урок систематизации знаний	комбинированная
ВСЕГО:			40		
Из них:					
	групповые занятия		72		
	самостоятельная работа обучающихся		36		

2.2. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Порядок освоения дисциплин «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается на основании соблюдения принципов лечебной физической культуры, здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы по адаптивному физическому воспитанию, как правило, не менее двух раз в неделю. Они реализуются в форме: лекций, практических и методических занятий по физической культуре, а также предусмотрено проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников. Осуществляется адаптивное физическое воспитание для студентов с отклонениями в состоянии здоровья в специальной-медицинской группе. Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в специальном спортивном зале и на стадионе. Форма итогового контроля определяется по усмотрению преподавателя и указывается в рабочей программе дисциплины для каждого конкретного направления подготовки. Как правило, это может быть проведение письменных контрольных работ, устных опросов и бесед, тестирований, подготовка рефератов, докладов, что позволяет оценить степень освоения ряда тем и видов учебной работы.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Институт располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов подготовки обучающегося и соответствующих санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Необходимый для реализации дисциплины перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- библиотеку, читальный зал, фонотеку;
- учебные аудитории для групповых занятий;

- учебные аудитории для индивидуальных занятий.
- Институт располагает специальной аудиторией, оборудованной персональными компьютерами. При использовании электронных изданий каждый обучающийся обеспечивается рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин.

При использовании электронных изданий институт обеспечивает каждого обучающегося во время самостоятельной подготовки рабочим местом в компьютерном классе с выходом в интернет, в соответствии с объемом изучаемых дисциплин в объеме не менее двух часов на человека в неделю.

Материально-техническое обеспечение дисциплины составляют компьютеры, мультимедийные средства, материалы методического фонда кафедры и факультета, ресурсы библиотеки и образовательного портала ЮУрГГИИ, Интернет-ресурсы, раздаточный материал и т.д.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивается необходимой учебно-методической документацией и материалами. Содержание дисциплины представлено в локальной сети образовательного учреждения.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронно-библиотечной системе, содержащей издания по изучаемой дисциплине. При этом обеспечена возможность осуществления одновременного индивидуального доступа к такой системе не менее чем для 25 процентов обучающихся.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными изданиями учебной, учебно-методической и научной литературы. Литература набирается из расчета не менее 1 экземпляра на двух обучающихся. Период издания – последние 5 лет. Кроме того, обучающиеся обеспечиваются аудио-видео фондами, мультимедийными материалами, отражающими содержание дисциплины.

Фонд дополнительной литературы, помимо учебной литературы, включает справочно-библиографические и специализированные периодические издания.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети интернет.

Оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными ОУ и учреждениями культуры осуществляется с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности.

Каждому обучающемуся обеспечен доступ к комплектам библиотечного фонда или электронным базам периодических изданий.

Условия реализации программы дисциплины

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивных залах, в тренажерных залах и на открытом стадионе широкого профиля с элементами

полосы препятствий.

Инвентарь и оборудование:

1. Баскетбольные фермы со щитами и кольцами.
2. Гимнастические стенки.
3. Гимнастические скамейки.
4. Стойки волейбольные.
5. Коврики поролон.
6. Гриф гантельный.
7. Диски метал.
8. Гиря.
9. Стол теннисный.
10. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные.
11. Волейбольная сетка.
12. Секундомер.
13. Измерительная рулетка.
14. Эстафетные палочки.
15. Скакалки гимнастические.
16. Бадминтон.
17. Мячи набивные.
18. Ракетки для н/тенниса.
19. Палки гимнастические.
20. Обручи.
21. Эспандеры.

Технические средства обучения:

1. Компьютер или ноутбук;
2. Принтер для распечатки текстов и репертуарных планов;
3. Переносной музыкальный центр
4. Флеш-карты, эл.носители информации.
- 5.

Перечень учебной литературы для освоения дисциплины

Основная литература

1. Корольков, А. Н. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания / А. Н. Корольков. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-507-44216-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/218837>

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ Преподавателю дисциплины «Физическая культура»

Следует уделять особое внимание развитию тех двигательных способностей,

которые заметно уступают нормативным требованиям комплекса ГТО.

Координационные способности и методические основы их развития

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость – способностью человека быстро, оперативно, двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется высокоразвитым мышечным чувством. Основу ловкости составляют координационные способности. Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Гибкость и методика ее развития

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить

«подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3–4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических. Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки.

Скоростно-силовые способности и методика их развития

Выполнение любого движения или сохранения какой-либо позы тела человека обусловлено работой мышц. Величину развиваемого при этом усилия принято называть силой мышц. Мышечная сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. Одним из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу, является режим работы мышц. В процессе выполнения двигательных действий мышцы могут проявлять силу: при уменьшении своей длины – преодолевающий, при ее удлинении – уступающий, без изменения – статический, при изменении и длины и напряжения мышц – смешанный режим. Первые два режима характерны для динамической, третий – для статической,

четвертый – для статодинамической работы мышц. В любом режиме работы мышц сила может быть проявлена медленно и быстро, это характер их работы.

Различают следующие виды силовых способностей: собственно- силовые, и их соединение с другими двигательными способностями (скоростно-силовые и силовая выносливость и силовая ловкость). Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и значительная быстрота движений (прыжки в длину и высоту с места и разбега, метания снарядов и т.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое школьником (например, при толкании ядра или выполнение рывка гири достаточно большого веса), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании малого мяча) возрастает значимость скоростного компонента. К числу скоростно-силовых способностей относят:

- быстрая сила, которая характеризуется непределым напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины;

- взрывная сила – способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях и т.д.).

Наличие большой силы не указывает на способность к ее быстрому проявлению. Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где помимо силы требуется высокая скорость движения. Воспитание скоростно-силовых способностей осуществляется при помощи использования непредельных отягощений с предельным числом повторений, требующих предельной мобилизации силовых возможностей. С этой целью применяются непредельные отягощения с установкой на максимально возможную скорость выполняемых движений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств можно разделить на группы:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на одной и двухногах с места и с разбега, различного по длине и скорости, в глубину, в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, силовые упражнения;

- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет, утяжелённый снаряд) в беге, в прыжковых упражнениях, в прыжках и в метаниях;

- с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, снег), против ветра и по ветру и т.д.

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи – развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

1. Скоростное направление. Решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка или метания) или отдельных его элементов и их сочетаний (разбега, отталкивания, финального усилия и пр.).

2. Скоростно-силовое направление. Решается задача увеличения силы мышц и

скорости движений. Используются основные упражнения без отягощений или с небольшим отягощением в виде пояса, жилета (бег, прыжки, применение утяжелённого снаряда в метаниях). Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 80-90 % от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений. Силовое направление. Решается задача развития силы мышц. Вес отягощения или сопротивления составляет от 80 % до максимального. Характер выполнения упражнений различный – от максимально быстрого до 60 % от максимального. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц.

Выносливость и методы ее развития

Выносливость необходима всем от их рождения. Различают выносливость общую и специальную. Многие специалисты считают, что уже в детском возрасте необходимо заложить базу общей выносливости, чтобы впоследствии достигнуть высокого уровня развития как физических возможностей, так и функциональных систем организма.

Видов выносливости очень много: скоростная, силовая, локальная, региональная и глобальная, статическая и динамическая, сердечно-сосудистая и мышечная. А так же общая и специальная, эмоциональная, игровая, дистанционная, координационная, прыжковая и т.д. Поэтому выносливость по своей структуре, методам измерения, и методикам развития является более сложным качеством.

Основным средством развития выносливости является бег в форме кросса, по пересеченной и холмистой местности, в парке, в лесу, на берегу реки, обочине дороги, песчаному пляжу или неглубокому снегу, а также в форме длительного и темпового бега на местности или на стадионе. Бег на местности составляет до 80-90% от общего годового объема.

Для развития специальной выносливости необходимо выполнять упражнения со скоростью в соответствующей зоне интенсивности, а общая длина отрезков дистанции или ускорений в темповом беге в одном занятии должна быть больше длины дистанции, на которой специализируется спортсмен. Важным в развитии специальной выносливости является повышение абсолютной скорости бега на эталонном коротком отрезке для создания запаса скорости, что дает возможность пробегать дистанцию с меньшей затратой сил и большей средней скоростью.