



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института СПО

/ М.А. Харламова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДУ.07 Физическая культура**

*39.02.01 Социальная работа*

**Углубленный уровень подготовки**

**Форма обучения: очная**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения ППСЗ на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 12.05.2014 № 506)

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Зав. кафедрой: В.В. Семянникова

Разработчик(и) рабочей программы:

Австриевских Н.В., преподаватель института СПО кафедры ТиМФВ

Шеменева С.В., преподаватель института СПО

Рецензент:

Карасёва Е.Н., к.п.н, доцент

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Общая характеристика учебной дисциплины**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 12 мая 2014г. № 508).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни,

двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента. С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с

незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное. На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта. На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся. На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная

дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования. Изучается в 1,2 семестрах.

### **1.3. Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение

продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование раздела	Количество часов на раздел		Темы раздела
	Аудиторная работа, час	Самостоятельная работа, час	
<b>Раздел №1:</b> Легкая атлетика.	24	10	<p>1.1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике. Основы техники бега на короткие дистанции.</p> <p>1.2. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.</p> <p>1.3. Финиширование в беге на короткие дистанции. Бег 30м.</p> <p>1.4. Финиширование в беге на длинные дистанции. Бег 100м.</p> <p>1.5. Основы техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.</p> <p>1.6. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>1.7. Техника высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.</p> <p>1.8. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>1.9. Техника выполнения прыжка в длину с места.</p> <p>1.10. Основы техники прыжка в</p>

			<p>высоту способом перешагивания.</p> <p>1.11. Основы техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>1.12. Основы техники прыжка в длину с разбега.</p>
<b>Раздел №2:</b> Кроссовая подготовка.	8	3	<p>2.1. Техника бега: старт, стартовые ускорения, бег на равнинных участках, по прямой и повороту, финиширование.</p> <p>2.2. Техника бега: бег в гору и под уклон на пологом и крутом склоне.</p> <p>2.3. Кросс: мужчины - 3000м. 5000м; женщины - 1000м, 2000м.</p> <p>2.4. Тренировка бегуна-кроссмена</p>
<b>Раздел №3:</b> Гимнастика.	16	7	<p>3.1. Инструктаж ТБ на занятиях гимнастикой. Гимнастическая терминология. Общая физическая подготовка.</p> <p>3.2. Строевые упражнения.</p> <p>3.3. Акробатические упражнения.</p> <p>3.4. Составление комплекса обще развивающих упражнений на месте, в движении, составление комплекса упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами (юн), упражнений с мячом, обручем (девушки).</p> <p>3.5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,).</p> <p>3.6. Упражнения на внимание, для коррекции зрения, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>3.7. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Общая физическая подготовка.</p> <p>3.8. Совершенствование координации, развитие гибкости,</p>

			<p>силовых способностей и других физических качеств.</p> <p>3.9.Общая физическая подготовка.</p>
--	--	--	--

<b>Раздел №4:</b> Спортивные игры. Волейбол.	24	8	4.1. Инструктаж ТБ на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). 4.2. Правила игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой. 4.3. Передача мяча снизу двумя руками над собой. 4.4. Передача мяча сверху (снизу) в парах. 4.5. Техника выполнения нижней прямой подачи. 4.6. Техника выполнения верхней прямой подачи. 4.7. Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. 4.8. Прямой нападающий удар. 4.9. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем). 4.10. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. 4.11. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола. 4.12. Сдача контрольных тестов по волейболу. Двухсторонняя игра по правилам.
<b>Раздел №5:</b> Спортивные игры Баскетбол.	24	8	5.1. Инструктаж ТБ и поведения на занятиях по баскетболу. Ловля и передача мяча. 5.2. Правила игры. Ведение мяча. 5.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). 5.4. Штрафной бросок. 5.5. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). 5.6. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. 5.7. Тактика нападения. 5.8. Тактика защиты. 5.9. Игра по упрощенным правилам баскетбола. 5.10. Игра по правилам

			баскетбола. 5.11. Игра по правилам стритбола. 5.12. Сдача контрольных тестов по баскетболу.
<b>Раздел №6:</b> Атлетическая Гимнастика.	8	2	6.1. Инструктаж ТБ. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп. 6.2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями, гирями. 6.3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с эспандерами, амортизаторами из резины, штангой. 6.4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на тренажерах.
<b>Раздел №7:</b> Бадминтон.	10	1	7.1. Стойки и перемещения. 7.2. Подача в бадминтоне. 7.3. Удары в бадминтоне. 7.4. Тактика игры. 7.5. Парная игра.
<b>Итого:</b>	117	39	
<b>Всего:</b>	<b>156</b>		

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов
<b>Раздел №1: Легкая атлетика.</b>	
<p>1.1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике. Основы техники бега на короткие дистанции.</p> <p>1.2 Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.</p> <p>1.3. Финиширование в беге на короткие дистанции. Бег 30м.</p> <p>1.4. Финиширование в беге на длинные дистанции. Бег 100м.</p> <p>1.5. Основы техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.</p> <p>1.6. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>1.7. Техника высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.</p> <p>1.8. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>1.9. Техника выполнения прыжка в длину с места.</p> <p>1.10. Основы техники прыжка в высоту способом перешагивания.</p> <p>1.11. Основы техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>1.12. Основы техники прыжка в длину с разбега.</p>	<p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p>
<p><b>Раздел №2: Кроссовая подготовка.</b></p> <p>2.1. Техника бега: старт, стартовые ускорения, бег на равнинных участках, по прямой и повороту, финиширование.</p> <p>2.2. Техника бега: бег в гору и под уклон на пологом и крутом склоне.</p> <p>2.3. Кросс: мужчины - 3000м. 5000м; женщины - 1000м, 2000м.</p> <p>2.4. Тренировка бегуна-кроссмена.</p>	<p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p>

<p><b>Раздел №3: Гимнастика.</b></p> <p>3.1. Инструктаж ТБ на занятиях гимнастикой. Гимнастическая терминология. Общая физическая подготовка.</p> <p>3.2. Строевые упражнения.</p> <p>3.3. Акробатические упражнения.</p> <p>3.4. Составление комплекса обще развивающих упражнений на месте, в движении, составление комплекса упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами (юн), упражнений с мячом, обручем (девушки).</p> <p>3.5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,).</p> <p>3.6. Упражнения на внимание, для коррекции зрения, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>3.7. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Общая физическая подготовка.</p> <p>3.8. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.</p> <p>3.9.Общая физическая подготовка.</p>	<p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p>
<p><b>Раздел №4:</b></p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p><b>Волейбол.</b></p>	
<p>4.1. Инструктаж ТБ на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).</p> <p>4.2. Правила игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой.</p> <p>4.3. Передача мяча снизу двумя руками над собой.</p>	<p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p>

<p>4.4. Передача мяча сверху (снизу) в парах.</p> <p>4.5. Техника выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>4.6. Техника выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>4.7. Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении.</p> <p>4.8. Прямой нападающий удар.</p> <p>4.9. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем).</p> <p>4.10. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p>4.11. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>4.12. Сдача контрольных тестов по волейболу. Двухсторонняя игра по правилам.</p>	
<p><b>Раздел №5:</b></p> <p><b>Спортивные игры Баскетбол.</b></p> <p>5.1. Инструктаж ТБ и поведения на занятиях по баскетболу. Ловля и передача мяча.</p> <p>5.2. Правила игры. Ведение мяча.</p> <p>5.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).</p> <p>5.4. Штрафной бросок.</p> <p>5.5. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).</p> <p>5.6. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.</p> <p>5.7. Тактика нападения.</p> <p>5.8. Тактика защиты.</p> <p>5.9. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>5.10. Игра по правилам баскетбола.</p> <p>5.11. Игра по правилам стритбола.</p> <p>5.12. Сдача контрольных тестов по баскетболу.</p>	<p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p>
<p><b>Раздел №6:</b> Атлетическая гимнастика.</p> <p>6.1. Инструктаж ТБ. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп.</p>	<p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p>

6.2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями, гириями. 6.3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с эспандерами, амортизаторами из резины, штангой. 6.4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на тренажерах.	
<b>Раздел №7: Бадминтон.</b> 7.1. Стойки и перемещения. 7.2. Подача в бадминтоне. 7.3. Удары в бадминтоне. 7.4. Тактика игры. 7.5. Парная игра.	Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивный зал (учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудование:

Гимнастические стенки.

Гимнастические скамейки.

Наборы инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, большой теннис).

Теннисные столы.

Зал спортивных игр (разметка на три волейбольные площадки, две баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для минифутбола, три площадки для бадминтона).

Выдвижные стойки для баскетбола.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудование:

Площадка спортивная для воркаута, в том числе:

- Спорт.Workout комплекс с лестницей, рукоходом, змейкой и 5 турниками
- Перекладины для отжиманий
- Скамья Workout+брусья
- Брусья Workout параллельные

## **Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий»:**

- элемент «Ров»
- элемент «Лабиринт»
- элемент «Разрушенный мост»
- элемент «Разрушенная лестница»
- элемент бум-бревно «Змейка-1»
- элемент «Стенка с двумя проломами»
- элемент «Одинокий окоп»

## **Оборудование:**

- Мяч футбольный "SELECT " р.5
- Ворота футбольные (7х2 м)
- Фишки для разметки поля, пластик
- Конусы разметочные тренировочные, пластик
- Секундомер
- Насос

## **5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **Основная:**

1. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 01.07.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

### **Дополнительная:**

1. Физическая культура: учебник: / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 01.07.2022). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/433532> (дата обращения: 01.07.2022).
3. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] /

С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. –  
Режим доступа: по подписке. –  
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения:  
01.07.2022). – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI  
10.23681/570992. – Текст : электронный.

**Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим  
доступа: <http://biblioclub.ru/>.
  2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной  
политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- ООО «Издательство Лань» Электронно-библиотечная система, Адрес для  
работы: [http:// www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)