

Министерство общего и профессионального образования  
Ростовской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ростовской области

«Ростовский-на-Дону гидрометеорологический техникум»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ РО «РГМТ»

/Новиков А.В./

6 июня 2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 08.02.04 Водоснабжение и водоотведение  
Укрупненная группа 08.00.00 Техника и технологии строительства**

г. Ростов-на-Дону  
2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **08.02.04 Водоснабжение и водоотведение** (базовая подготовка), утвержденного приказом Минобрнауки России от 10 января 2018 года № 3, зарегистрированного в Минюсте России 30.01.2018 № 33751.

Разработчик – Матренина С.А. преподаватель ГБПОУ РО «РГМТ»

Рецензент - Садрудинов А.Д., преподаватель ГБПОУ РО «РГМТ»


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
Протокол № 10 от 3 июня 2022 г

Председатель цикловой комиссии  Радаева Л.М.

Рекомендована для применения в учебном процессе Методическим советом ГБПОУ РО «РГМТ»

Протокол № 7 от 4 июня 2022

Председатель методического совета

Зам. директора ГБПОУ РО «РГМТ» по УР  Петрова Л.В.

Программа утверждена на заседании педагогического совета техникума, протокол № 7 от 6 июня 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03, ОК 06 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>162</b>
в том числе	
теоретическое обучение	10
практические занятия	152
контрольный урок (сдача контрольных нормативов)	7
Практическая подготовка	10
<i>Итоговая промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов		Осваиваемые элементы компетенций
		2 курс	3 курс	
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Методико-практические занятия</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> <i>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.</i> <i>Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.</i> <i>Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</i> <i>Практические занятия</i> Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p>	<b>2</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
		<b>4</b>		

	<p>Выполнение комплексов утренней гимнастики.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа обучающегося:</b></p> <p>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег 4*100м</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Классификация легкоатлетических упражнений: ходьба, бег прыжки, метания и многоборья. Правила соревнований.</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег.</p> <p>Техника спортивной ходьбы.</p>	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<p><b>Самостоятельная работа обучающегося:</b></p> <p>Выполнение недельной двигательной нагрузки.</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>			
<b>Тема 2.2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Двигательные задачи в четырех фазах прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Правила соревнований в прыжках в длину с разбега.</p>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<p><b>Самостоятельная работа обучающегося:</b></p> <p>Выполнение недельной двигательной нагрузки.</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>			
<b>Тема 2.3. Техника метания гранаты</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Основные понятия:</b> держание гранаты, разбег, финальное усилие, сохранение равновесия.</p>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<p><b>Самостоятельная работа обучающегося:</b></p> <p>Выполнение недельной двигательной нагрузки.</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>			

<b>Тема 2.4.</b> <b>Техника бега на средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Двигательные задачи в каждой фазе бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции. <b>Сдача контрольных нормативов ГТО</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Правила игры. Основы техники и практики игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> техника игры в нападении: стойки, перемещения, подачи, передачи, нападающий удар; техника игры в защите: стойка защитника, выпады, падения, прием мяча, блокирование; техника игры в нападении и защите: командные действия, индивидуальные действия.	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
<b>Тема 3.2.</b> <b>Передача мяча двумя руками сверху. Прямая нижняя подача</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> техника передачи мяча: три последовательные фазы - исходное положение, подготовительная - встречное движение рук к мячу, заключительная - сопровождение рук за мячом. Ошибки. Методика обучения. Техника прямой нижней подачи: подготовительная фаза, основная фаза, заключительная фаза. Ошибки. Методика обучения.	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
<b>Тема 3.3.</b> <b>Прием мяча двумя руками снизу. Прямая верхняя подача</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> стойка волейболиста, выбор места, исходное положение, 3 фазы техники приема снизу: подготовительная, основная, заключительная. Исходное положение в прямой верхней подаче, 3 фазы техники выполнения прямой верхней подачи: подготовительная, рабочая, заключительная.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
<b>Тема 3.4.</b> <b>Нижняя боковая подача. Передача мяча назад за голову</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> исходное положение, 3 фазы техники выполнения нижней боковой подачи: подготовительная, основная, заключительная. Три фазы техники передачи за голову: подготовительная, рабочая, заключительная.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			



Тема 3.5. Блокирование. Нападающий удар. Тестирование	Содержание учебного материала <b>Основные понятия:</b> одиночный, групповой блок; три фазы: подготовительная, основная, заключительная. Прямой нападающий удар; 3 фазы: подготовительная, рабочая, заключительная. <i>Сдача контрольных нормативов</i>	2	2	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
	<b>Зачет за семестр</b>	2	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	
Тема 4.1. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Стойка баскетболиста. Перемещения	Содержание учебного материала <b>Основные понятия:</b> нападение - индивидуальные приемы: броски, передачи, ведение мяча, работа ног, командное нападение. Защиты - индивидуальная, командная защита.	2	2	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 4.2. Ведение мяча. Остановки. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча	Содержание учебного материала <b>Основные понятия:</b> ведение мяча - стойки, контроль мяча в поле зрения. Основные формы ведения: высокое (скоростное) ведение, низкое ведение с укрыванием мяча, ведение с изменением темпа. Остановки: остановка прыжком на обе ноги и остановки шагом. Передачи мяча: передача от груди двумя руками, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками с отскоком от пола, передача двумя руками сверху.	2	2	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 4.3. Повороты. Бросок одной рукой от плеча с места. Штрафной бросок	Содержание учебного материала <b>Основные понятия:</b> повороты в опорном положении и повороты в прыжке. Повороты в опорном положении: поворот назад с опорой на одну ногу, поворот вперед с опорой на одну ногу и поворот на обе ноги. Бросок одной рукой от плеча: стойка, работа рук и ног при замахе, выпуск мяча. Штрафной бросок - выбор своего наиболее эффективного способа броска. Правила выполнения штрафного броска.	2	2	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 4.4. Бросок одной рукой в движении. Два шага в	Содержание учебного материала <b>Основные понятия:</b> техника выполнения броска одной рукой в движении; техника выполнения двух шагов, техника выполнения броска одной рукой в прыжке.	2	2	ОК 03, ОК 06 ОК 08

движении. <b>Бросок одной рукой в прыжке</b>	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
<b>Тема 4.5.</b> <b>Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.</b> <b>Тестирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> быстрый прорыв, нападение против личной защиты, нападение против зонной защиты. Принципы командной защиты, личная защита, зонная защита. <i>Сдача контрольных нормативов</i>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>10</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Строевые и порядковые упражнения.</b> <b>Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения акробатического соединения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> строевые упражнения - перестроение из одной шеренги в две на месте, в три на месте. Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по четыре. Поворот кругом в движении. Акробатические упражнения: два кувырка вперед подряд, кувырок назад из упора присев, стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, переходит в “полушпагат”, упор присев в прыжке, встать, переворот в сторону, “мост” из стойки ноги врозь опусканием назад (с поддержкой), поворот вокруг одной руки в упор присев. Кувырок вперед в длину с разбега, стойка на голове и руках переход в кувырок перед, кувырок назад, стойка на лопатках, мостик положения лежа на спине. Силовые упражнения для мышц рук, спины, брюшного пресса, ног. Выполнение 2-х упражнений: толчок от груди 2-я руками, рывок гири.	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.			
<b>Тема 5.2.</b> <b>Техника выполнения упражнения на бревне.</b> <b>Техника опорного прыжка. Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> упражнения на бревне: вскоки (входы), передвижения, повороты, прыжки, статические положения, акробатические упражнения, соскоки. Сохранение равновесия на бревне. Обучение новым движениям на полу, на гимнастической скамейке. В технике опорного прыжка выделяют следующие фазы: разбег и наскок на мостик, толчком ногами, полет с промежуточным толчком руками о снаряд, приземление. Техника выполнения гимнастического теста: поднимание и опускание туловища из положения лежа в 1 минуту (девушки), сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (девушки), упражнения на скакалке (девушки), упражнения с гирями (юноши). <i>Сдача контрольных нормативов</i>	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выучить комплекс общеразвивающих упражнений для проведения разминки на уроке.			
<b>Тема 5.3.</b> <b>Техника выполнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> техника выполнения упражнений с отягощениями и с гирями	<b>2</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 06

упражнений с отягощениями. Техника выполнения упражнений с гирями	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.			ОК 08
<b>Раздел 6. Гребля</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 6.1. Правила техники безопасности поведения на воде. Техника имитации гребли</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> техника безопасности поведения на воде - спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи. Проверка исправности и надежности инвентаря. Хранение лодок и весел и уход за ними. Техника гребли: вспомогательные действия - вынос лодки и постановка ее на воду, оснащение лодки, посадка гребцов в лодку и выход из нее, смена гребца; Основные - выполнение гребка: основное положение, занос весла, проводка, управление лодкой, выполнение поворотов, остановка лодки. Отчаливание, причаливание. Движение лодки, сопротивление воды, ветра.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.			
<b>Тема 6.2. Отчаливание, причаливание. Повороты одним веслом</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> ход кормой вперед - занос весла, начало проводки, проводка, конец проводки. Повороты одним веслом - исходное положение, техника поворота одним веслом. Причаливание - исходное положение. Техника причаливания. Ошибки при выполнении техники гребли.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.			
<b>Тема 6.3. Повороты двумя веслами. Торможение. Техника гребли</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> исходное положение, проводка, конец проводки, пронос весел. Торможение по команде "табань".	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.			
<b>Тема 6.4. Техника гребли в заданном створе. Техника гребли по команде. Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> определение направления, сопротивление воды, движение лодки. Сила ветра, течение воды. Команды: "ход кормой вперед", повороты одним "двумя веслами", "полный вперед", "табань", "суши весла". <b>Сдача контрольных нормативов</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.			
	<b>Зачет за семестр</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

	<b>4 курс</b>		
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Осваиваемые элементы компетенций</b>
<b>Раздел 1. Методико-практические занятия</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1. Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов. Методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Практические занятия. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</i>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение рабочего дня, в свободное время.		
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Правила игры. Техника и тактика игры в нападении и защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> техника игры в нападении: стойки, перемещения, подачи, передачи, нападающий удар; техника игры в защите: стойка защитника, выпады, падения, прием мяча, блокирование; техника игры в нападении и защите: командные действия, индивидуальные действия.	<b>2</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		

<b>Тема 2.2.</b> <b>Совершенствование</b> <b>выученных приемов и</b> <b>навыков в учебной игре</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> техника передачи мяча: три последовательные фазы - исходное положение, подготовительная - встречное движение рук к мячу, заключительная - сопровождение рук за мячом. Ошибки. Методика обучения. Техника прямой нижней подачи: подготовительная фаза, основная фаза, заключительная фаза. Ошибки. Методика обучения. Выполнение нижней боковой подачи, техника передачи за голову. Техника приема мяча. Три фазы техники приема снизу: подготовительная, основная, заключительная. Исходное положение в прямой верхней подаче, три фазы техники выполнения прямой верхней подачи: подготовительная, рабочая, заключительная.	<b>4</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 2.3. Блокирование.</b> <b>Нападающий удар.</b> <b>Тестирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> одиночный, групповой блок; три фазы: подготовительная, основная, заключительная. Прямой нападающий удар; 3 фазы: подготовительная, рабочая, заключительная. <i>Сдача контрольных нормативов</i>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Раздел 3. Спортивные</b> <b>игры. Баскетбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Совершенствование</b> <b>приемов и навыков в</b> <b>учебной игре</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> индивидуальные приемы нападения, командное нападение. Защита - индивидуальная, командная. Ведение мяча, передача мяча. Техника остановок и поворотов. Техника и правила выполнения штрафного броска.	<b>6</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 3.2. Тактика игры</b> <b>в нападении. Тактика</b> <b>игры в защите.</b> <b>Тестирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> быстрый прорыв, нападение против личной защиты, нападение против зонной защиты. Принципы командной защиты, личная защита, зонная защита. Тестирование.	<b>4</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1. Гимнастика</b> <b>перестроения.</b> <b>Общеразвивающие</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> строевые упражнения – перестроения на месте и в движении. Поворот кругом в движении.	<b>4</b>	ОК 03, ОК 06 ОК 08

упражнения.	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, вперед в длину с разбега; стойка, полушпагат, мостик. Силовые упражнения для мышц рук, спины, брюшного пресса, ног.		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 4.2. Упражнения на бревне. Опорный прыжок. Упражнения с отягощениями и гириями.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Основные понятия:</b> техника выполнения упражнения на бревне. Техника опорного прыжка. Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями и гириями. <b>Сдача контрольных нормативов.</b>	4	ОК 03, ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	

*Примечание: Практическая подготовка выделена курсивом*

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

спортивный зал, тренажерный зал, лодочная станции, стадион.

Оборудование спортивного зала:

- волейбольная и баскетбольная площадка с нанесением необходимых разметок;
- гимнастическое оборудование;
- тренажерный зал, оборудован тренажерами и инвентарем для занятий силовыми упражнениями.

Оборудование кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- учебная и справочная литература.

Технические средства обучения:

- телевизор, дивидипроигрыватель, компьютер с лицензионным программным обеспечением, объединенным в локальную сеть, Интернет и мультимедиапроектор;
- проектор и экран;
- магнитофон;
- диски и флэшкарты для просмотра учебных фильмов.

Лодочная станция имеет необходимое количество лодок и вспомогательного инвентаря для проведения занятий греблей.

Стадион (полигон) используется для проведения легкоатлетических занятий по бегу на короткие и длинные дистанции.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.: 2017.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. – М.: Издательский центр Академия, 2017.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных учреждений, осваивающих профессии и специальности СПО. М., 2017
4. Электронный учебник Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. – М.: Академия ИЦ, 2015. -299 с.
5. Федеральный закон “О физической культуре, спорте в Российской Федерации” от 9.04.99 г. № 80-ФЗ

##### **Дополнительные источники:**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2021. 192 с.
2. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
3. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2021. 174 с.
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
6. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2021. 794 с.
7. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.

8. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
11. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
12. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
13. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2021. 480 с.
14. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.
15. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
16. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
17. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
18. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2021. 254 с.
19. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2021. 254 с.
20. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
21. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2021. 304 с.
22. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
23. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
24. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2021. 114 с.

#### *для преподавателей*

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.
3. Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
4. Рекомендации 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 17.03.2015 № 06-259).
5. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013
6. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014



7. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М.: 2013

#### Интернет ресурсы:

31. <http://www.fizkulturavshkole.ru>  
 32. <http://www.roman.by/r-164446.html>  
 33. <http://bibi.tikva.ru/base/B1626/B1626 Content.php>  
 34. <http://www.qirevik-online.ru>  
 35. <http://ru.wikipedia.org/wiki>  
 36. <http://sport.minstm.gov.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины проводится преподавателем в процессе тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, самостоятельной работы, выполнения контрольных нормативов, дифференцированного зачета.

Наименование разделов	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
1	2	3
<b>Уметь:</b>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
Тема 2.1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег 4*100м	-выполнить высокий, низкий старт; -выполнять специальные беговые упражнения; -передавать палочки в эстафетном беге; - проводить самоконтроль при занятиях бегом; -выполнять контрольные нормативы (приложение 2)	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 2.2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	-прыгать с места на результат; -выполнять прыжки с разбега способом «согнув ноги» на результат (приложение 2); -выполнять контрольные нормативы (приложение 2)	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 2.3. Техника метания гранаты	-выполнять метание гранаты на результат; -выполнять контрольные нормативы (приложение 2)	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 2.4. Техника бега на средние и длинные дистанции.	-выполнять контрольные нормативы в беге на 500м., 1км., 2км., 3 км (приложение 2); -проводить самоконтроль при занятиях бегом.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>		
Тема 3.1. Правила игры. Основы техники и тактики игры	-организовать и провести соревнования по волейболу между командами учебной группы; -выполнить контрольные тесты по технике игры (приложение 4)	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 3.2. Передача мяча двумя руками сверху. Прямая нижняя подача	-выполнять контрольные тесты по технике передачи мяча двумя руками сверху и прямой нижней подачей (приложение 4)	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов

Тема 3.3. Прием мяча двумя руками снизу. Прямая верхняя подача	-выполнять контрольные тесты по технике приема мяча двумя руками снизу, прямой верхней подаче (приложение 4)	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 3.4. Нижняя боковая подача. Передача мяча назад за голову	-выполнять контрольные тесты по технике нижней боковой подачи и по технике передачи назад за голову (приложение 4); -использовать передачу за голову в игре: стоя в колоннах, со сменой мест.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 3.5. Блокирование. Нападающий удар. Тестирование	-выполнять в игре блоки и нападающие удары.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол		
Тема 4.1. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Стойка баскетболиста. Перемещения	-организовать и провести соревнования по баскетболу между командами учебной группы; -выполнить контрольные тесты по технике игры (Приложение 5).	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 4.2. Ведение мяча. Остановки. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча	-делать передачи, вести мяч, останавливаться.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 4.3. Повороты. Бросок одной рукой от плеча с места. Штрафной бросок	-выполнять контрольные нормативы штрафного броска (Приложение 5); -выполнять броски одной рукой от плеча с места с различных точек.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 4.4. Бросок одной рукой в движении. Два шага в движении. Бросок одной рукой в прыжке	-выполнять броски в движении, прыжке (Приложение 5);	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 4.5. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тестирование	-применять технические и тактические приемы игры, соблюдая правила; -выполнять тесты по технике игры (Приложение 5).	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Раздел 5. Гимнастика		
Тема 5.1. Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения акробатического соединения.	-выполнять и составлять комплексы общеразвивающих упражнений; -выполнять по команде строевые упражнения; -выполнять акробатическое соединение.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 5.2. Техника выполнения упражнения на бревне. Техника опорного прыжка. Сдача контрольных нормативов	-выполнять упражнение на бревне; -выполнять опорные прыжки; -выполнять приемы страховки и само страховки; -выполнять гимнастические тесты	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 5.3. Техника выполнения упражнений с отягощениями. Техника выполнения упражнений с гириями	-выполнять упражнения с отягощениями (приложение 1); -выполнять упражнения с гириями (приложение 1); -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Раздел 6. Гребля		
Тема 6.1. Правила техники	-применять правила техники безопасности	Оценивание действий студента

безопасности поведения на воде. Техника имитации гребли	при работе в лодке; -выполнять имитационные движения гребли.	в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 6.2. Отчаливание, причаливание. Повороты одним веслом	-отчаливать; причаливать; -выполнять повороты одним веслом.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 6.3. Повороты двумя веслами. Торможение. Техника гребли	-пройти дистанцию 500м, 1км на время; -выполнять повороты двумя веслами; -останавливать на полном ходу лодку при ходе кормой вперед.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 6.4. Техника гребли в заданном створе. Техника гребли по команде. Сдача контрольных нормативов	-проходить дистанцию в заданном створе; -проходить дистанцию 500м, 1 км, 2 км на время.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
<b>Знать:</b>		
Раздел 1. Методико-практические занятия		
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	-влияние физической культуры и спорта на физическое развитие, физическое воспитание, самовоспитание личности; - социально-биологические основы физической культуры; -основы здорового образа и стиля жизни.	Оценка тестирования, оценка самостоятельной работы, зачет
Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег 4*100м	- основы методики судейства по бегу, прыжкам, метаниям; - технику бега на короткие дистанции.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 2.2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	- двигательные задачи в 4 фазах прыжка; - правила соревнований в прыжках в длину с разбега.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 2.3. Техника метания гранаты	-двигательные задачи при выполнении метания гранат.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 2.4. Техника бега на средние и длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов	- двигательные задачи в каждой фазе бега; - правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции; - методы лечебного контроля и самоконтроля в процессе занятий оздоровительным бегом.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол		
Тема 3.1. Правила игры. Основы техники и тактики игры	- правила игры и судейства; - технику и тактику игры;	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет

Тема 3.2. Передача мяча двумя руками сверху. Прямая нижняя подача	- технику передачи мяча двумя руками сверху; - ошибки при выполнении передачи; - технику выполнения прямой нижней подачи; - ошибки при выполнении прямой нижней подачи.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 3.3. Прием мяча двумя руками снизу. Прямая верхняя подача	- технику приема мяча двумя руками снизу; - ошибки при выполнении приема; - технику выполнения прямой верхней подачи; - ошибки при выполнении.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 3.4. Нижняя боковая подача. Передача мяча назад за голову	- технику выполнения нижней боковой подачи и технику передачи назад за голову; - ошибки при выполнении.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 3.5. Блокирование. Нападающий удар. Тестирование	- технику выполнения одиночного и группового блока; - ошибки при выполнении; - технику выполнения нападающего удара; - ошибки при выполнении;	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол		
Тема 4.1. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Стойка баскетболиста. Перемещения	- правила игры и судейства; - технику и тактику игры.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 4.2. Ведение мяча. Остановки. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча	- технику ведения мяча, остановки, ловля мяча, передача мяча; - ошибки при игре.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 4.3. Повороты. Бросок одной рукой от плеча с места. Штрафной бросок	- технику поворотов, бросков одной рукой от плеча с места; - технику штрафного броска; - правила выполнения штрафного броска.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 4.4. Бросок одной рукой в движении. Два шага в движении. Бросок одной рукой в прыжке	- технику выполнения бросков; - ошибки при выполнении бросков.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 4.5. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тестирование	- технику нападения в двойках, в тройках; - технику защиты.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Раздел 5. Гимнастика		
Тема 5.1. Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие	- технику выполнения строевых упражнений, команды; - технику выполнения общеразвивающих упражнений;	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения

упражнения. Техника выполнения акробатического соединения	- технику выполнения акробатических элементов.	контрольных нормативов, зачет
Тема 5.2. Техника выполнения упражнения на бревне. Техника опорного прыжка. Сдача контрольных нормативов	- технику выполнения упражнения на бревне; - технику выполнения опорного прыжка	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 5.3. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и на гимнастических снарядах. Упражнения с отягощениями и с использованием тренажеров	- технику выполнения упражнений с гириями (толчок от груди двумя руками); -технику выполнения рывка одной рукой – для юношей; - технику выполнения упражнений с отягощениями для девушек.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Раздел 6. Гребля		
Тема 6.1. Правила техники безопасности поведения на воде. Техника имитации гребли	- правила безопасности поведения на воде; - технику гребли.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 6.2. Отчаливание, причаливание. Повороты одним веслом	- основную технику гребли; - технику отчаливания, причаливания кормой вперед; - технику поворота одним веслом.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 6.3. Повороты двумя веслами. Торможение. Техника гребли	- технику гребли; - технику поворота двумя веслами; - технику торможения.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 6.4. Техника гребли в заданном створе. Техника гребли по команде. Сдача контрольных нормативов	- технику прохождения в створе; - команды по гребле и технику выполнения этих команд.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
<b>4 курс</b>		
	<b>Уметь:</b>	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.		
Тема 2.1. Правила игры. Техника и тактика игры в нападении и защите	-организовать и провести соревнования по волейболу между командами учебной группы; -выполнить контрольные тесты по технике игры (приложение 4)	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 2.2. Совершенствование выученных приемов и навыков в учебной игре	-выполнять контрольные тесты по технике передачи мяча двумя руками сверху и прямой нижней подачей (приложение 4); -выполнять контрольные тесты по технике приема мяча двумя руками снизу, прямой верхней подаче (приложение 4); -выполнять контрольные тесты по технике нижней боковой подачи и по технике передачи назад за голову	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов

	(приложение 4); -использовать передачу за голову в игре: стоя в колоннах, со сменой мест	
Тема 2.3. Блокирование. Нападающий удар. Тестирование	-выполнять в игре блоки и нападающие удары.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол		
Тема 3.1. Совершенствование приемов и навыков в учебной игре	-организовать и провести соревнования по баскетболу между командами учебной группы; -выполнить контрольные тесты по технике игры (приложение 5). -делать передачи, вести мяч, останавливаться. -выполнять контрольные нормативы штрафного броска (приложение 5); -выполнять броски одной рукой от плеча с места с различных точек. -выполнять броски в движении, прыжке.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 3.2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тестирование	-применять технические и тактические приемы игры, в нападении и защите, соблюдая правила; -выполнять тесты по технике игры (приложение 5).	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Раздел 4. Гимнастика		
Тема 4.1. Гимнастика перестроения. Общеразвивающие упражнения	-выполнять и составлять комплексы общеразвивающих упражнений; -выполнять по команде строевые упражнения; -выполнять акробатическое соединение. -выполнять приемы страховки и само страховки; -выполнять гимнастические тесты .	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 4.2. Упражнения на бревне. Опорный прыжок. Упражнения с отягощениями и гириями	- выполнять упражнение на бревне; -выполнять опорные прыжки; -выполнять упражнения с отягощениями (приложение 1); -выполнять упражнения с гириями (приложение 1); -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
	<b>Знать:</b>	
Раздел 1. Методико-практические занятия		
Тема 1.1.		
Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов. Методика формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических психических свойств и качеств	-сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов; -методику формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков; -средства, методы и методику формирования профессионально значимых физических психических свойств и качеств.	Оценивание тестирования, оценка самостоятельной работы, дифференцированный зачет

Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.		
Тема 2.1. Правила игры. Техника и тактика игры в нападении и защите	- правила игры и судейства; - технику и тактику игры;	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет
Тема 2.2. Совершенствование выученных приемов и навыков в учебной игре	- технику передачи мяча двумя руками сверху; - технику выполнения прямой нижней подачи; - технику приема мяча двумя руками снизу; - технику выполнения прямой верхней подачи; - технику выполнения нижней боковой подачи и технику передачи назад за голову; - ошибки при выполнении приемов.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет
Тема 2.3. Блокирование. Нападающий удар. Тестирование	- технику выполнения одиночного и группового блока; - ошибки при выполнении; - технику выполнения нападающего удара; - ошибки при выполнении;	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол		
Тема 3.1. Совершенствование приемов и навыков в учебной игре	- правила игры и судейства; - технику ведения мяча, остановки, ловля мяча, передача мяча; - ошибки при игре, - технику поворотов, бросков одной рукой от плеча с места; - технику штрафного броска; - правила выполнения штрафного броска, - технику выполнения бросков; - ошибки при выполнении бросков.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет
Тема 3.2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тестирование	- технику нападения в двойках, в тройках; - технику защиты.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет
Раздел 4. Гимнастика		
Тема 4.1. Гимнастика перестроения. Общеразвивающие упражнения	технику выполнения строевых упражнений, команды; - технику выполнения общеразвивающих упражнений;	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет
Тема 4.2. Упражнения на бревне. Опорный прыжок. Упражнения с отягощениями и гириями	- технику выполнения упражнения на бревне; - технику выполнения опорного прыжка; - технику выполнения упражнений с гириями (толчок от груди двумя руками); -технику выполнения рывка одной рукой – для юношей; - технику выполнения упражнений с отягощениями для девушек.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет

## Контрольные нормативы

Приложение 1

Итоговый норматив:  
Гири 16 кг.

Весовая категория, кг.	ОЦЕНКИ		
	5	4	3
45	8/ 8+8	6/8+8	4/6+6
50	12/12+12	10/11+11	8/10+10
55	15/16+16	14/15+15	12/12+12
60	18/19+19	16/17+17	14/15+15
65	20/19+19	18/18+18	16/16+16
70	25/26+26	22/23+23	20/21+21
75	34/28+28	25/26+26	22/23+23

Прим.: толчок 8

-----  
рывок 8+8



Вид задания	Девушки			Юноши		
	Оценка			Оценка		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м.	15,8	16,1	16,6	13,3	13,6	14,0
Бег 500м.	1.50	2.00	2.10	--	--	--
Бег 1000м.	--	--	--	3,40	3,50	4,00
Бег 2000м.	10,25	10,40	11,00	--	--	--
Бег 3000м.	--	--	--	12,10	12,50	13,00
Метание гранаты (девушки 500г., юноши 700г.)	22	20,5	19	40	37	34
Прыжки в длину с места (см)	185	175	160	240	230	220
Прыжки в длину с разбега. (см.)	355	345	330	445	430	415

**Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов  
специальной медицинской группы**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спинке (юноши и девушки).
7. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
8. Метание гранаты (юноши).
9. Выполнение подачи, передач, приема мяча в волейболе (юноши и девушки).
10. Дистанция 2000 м – без учета времени в гребле (юноши и девушки).

## Контрольные тесты по спортивным играм II – IV курс

## ВОЛЕЙБОЛ

Вид задания	II – III курс						IV курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Верхняя передача мяча над собой (кол-во раз)	16	18	20	14	16	18	18	20	22	16	18	20
Передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	14	18	22	12	14	18	16	20	24	14	16	20
Подача мяча, в пределах площадки (из 5 подач; кол-во раз)	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4
Прием мяча снизу двумя руками	8	10	15	8	10	15	8	10	15	8	10	15

## БАСКЕТБОЛ

Вид задания	II – III курс						IV курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Ведение мяча змейкой 2x15 м (сек)	8,8	8,5	8,3	9,8	9,5	9,3	8,6	8,3	8,1	9,6	9,4	9,1
Бросок мяча в кольцо после ведения змейкой 2x15 м (сек)	16,0	14,0	12,0	18,0	16,0	14,0	15,0	13,0	11,0	17,0	15,0	13,0
Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек)	24,0	22,0	20,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0	26,0	24,0	22,0
Штрафной бросок (10 бросков; кол-во раз)	3	4	5	2	3	4	4	5	6	3	4	5

## Вопросы к теоретическому зачету по учебной дисциплине Физическая культура

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в физической Федерации (основные положения).
3. Физическая культура личности.
4. Основные положения организации физического воспитания в средних учебных заведениях. Физическая культура как учебная дисциплина.
5. Роль физической культуры и спорта в жизни человека и общества.
6. Основы обучения движениям.
7. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
8. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
9. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
10. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.
11. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
12. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
13. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
14. Оценка физической подготовленности человека.
15. Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, плавание).
16. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
17. Влияние физических упражнений на умственную деятельность и иммунитет человека.
18. Понятие утомления и восстановления.
19. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
20. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования сердечно-сосудистой и кровеносной системы под воздействием направленной физической тренировки.
21. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования дыхательной системы под воздействием направленной физической тренировки.
22. Физиологические особенности костной и мышечной системы.
23. Влияние физической нагрузки на обмен веществ и энергии.
24. Адаптация организма человека к условиям внешней среды и физической нагрузке.
25. Резервы I, II, III степени. Физиологические механизмы трех предстартовых состояний (спорт и бытовые условия).
26. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
27. Методы оценки состояния функциональных систем: дыхательной, сердечно-сосудистой (функциональные пробы).
28. Определение объема двигательной активности и ее оценка.
29. Понятие «здоровье» и факторы, его определяющие.
30. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
31. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
32. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
33. Сбалансированное питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
34. Методы осанки и телосложения.
35. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
36. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
37. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
38. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
39. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
40. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью. Самостоятельных занятий.
41. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
42. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их преодоления.

43. Самооценка и анализ выполнения общительных тестов общей подготовки за период обучения.
44. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
45. Врачебный контроль, его содержание.
46. Педагогический контроль, его содержание.
47. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля.
48. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
49. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Содержание программы ППФП.
50. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки.
51. Комплексы физических упражнений для снятия утомления опорно-двигательного аппарата.
52. Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики.
53. Методика составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений.
54. Методика составления и проведения гимнастики для коррекции фигуры (дев), атлетической гимнастики (юн.).
55. Методика составления и проведения корректирующей гимнастики для глаз.
56. Основы методики самомассажа. Основные приемы самомассажа.
57. Методика составления и проведение комплексов физических упражнений с учетом вашей профессии.
58. Характеристика особенностей воздействия вида спорта, которым вы занимаетесь, на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства.
59. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях техникума.
60. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
61. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
62. Основы методики организации судейств по избранному виду спорта.
63. Где, как и когда проводились первые Олимпийские игры? В чем их общественное значение?
64. Когда и где состоялся дебют советских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх? Каковы его итоги?
65. Каковы особенности физической культуры и спорта в современном обществе?
66. Назовите лучших спортсменов Донского края.
67. Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики.
68. Методика составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений.
69. Методика составления и проведения гимнастики для коррекции фигуры (дев), атлетической гимнастики (юн.).
70. Методика составления и проведения корректирующей гимнастики для глаз.
71. Основы методики самомассажа. Основные приемы самомассажа.
72. Методика составления и проведение комплексов физических упражнений с учетом вашей профессии.
73. Характеристика особенностей воздействия вида спорта, которым вы занимаетесь, на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства.
74. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях техникума.
75. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
76. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
77. Основы методики организации судейств по избранному виду спорта.
78. Где, как и когда проводились первые Олимпийские игры? В чем их общественное значение?
79. Когда и где состоялся дебют советских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх? Каковы его итоги?
80. Каковы особенности физической культуры и спорта в современном обществе?
81. Назовите лучших спортсменов Донского края.