

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: **20.02.01 – Рациональное использование природохозяйственных комплексов**

Укрупненная группа **20.00.00 – Техносферная безопасность и природообустройство**

Ростов-на-Дону

2022

стр.


Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 20.02.01 – Рациональное использование природохозяйственных комплексов, утвержденного приказом № 351 Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2014 г, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ (№ 32610 от 6 июня 2014 г.).

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «РГМТ».

Разработчик: Матрёнина С.А, преподаватель ГБПОУ РО «РГМТ»

Рецензент: Чуракова Т.С., преподаватель физической культуры МБОУ «Гимназия №14»


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**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности: **20.02.01 Рациональное использование природохозяйственных комплексов.**

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

#### уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

#### знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Освоение учебной дисциплины направлено на формирование у студентов **общих компетенций ОК2-ОК3, ОК6:**

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями информации.

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 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>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе	
практические занятия	168
контрольный урок (сдача контрольных нормативов)	7
зачет, дифференцированный зачет	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
-внеаудиторная самостоятельная работа (всего)	168
<i>Итоговая аттестация по учебной дисциплине в форме: дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
		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 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	<p align="center"><b>Содержание темы</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, вработывание, 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> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и</p>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>1</b>

	<p>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.</p> <p>Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. 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.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p> <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>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b></p> <p>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	6	6	
<p><b>Раздел 2. Легкая атлетика</b></p>		10	10	
<p><b>Тема 2.1.</b> <b>Классификация и общая</b></p>	<p><b>Содержание темы</b></p> <p>Классификация легкоатлетических упражнений: ходьба, бег прыжки,</p>	4	4	2

<b>характеристика легкоатлетических упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег 4*100м</b>	метания и многоборья. Правила соревнований. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы.			
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	4	
<b>Тема 2.2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	<b>Содержание темы</b> Двигательные задачи в четырех фазах прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Правила соревнований в прыжках в длину с разбега.	2	2	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	2	
<b>Тема 2.3. Техника метания гранаты</b>	<b>Содержание темы</b> <b>Основные понятия:</b> держание гранаты, разбег, финальное усилие, сохранение равновесия.	2	2	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	2	
<b>Тема 2.4. Техника бега на средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание темы</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>	2	2	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	



<b>Тема 3.1 Правила игры. Основы техники и практики игры</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</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>Тема 3.2. Передача мяча двумя руками сверху. Прямая нижняя подача</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</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>Тема 3.3. Прием мяча двумя руками снизу. Прямая верхняя подача</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</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>Тема 3.4. Нижняя боковая подача. Передача мяча назад за голову</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</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>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	2	
<b>Тема 3.5.</b> <b>Блокирование. Нападающий удар. Тестирование</b>	<b>Содержание темы</b> <b>Основные понятия:</b> одиночный, групповой блок; три фазы: подготовительная, основная, заключительная. Прямой нападающий удар; 3 фазы: подготовительная, рабочая, заключительная. <b>Сдача контрольных нормативов ГТО</b>	4	4	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	4	
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Правила игры. Основы техники и тактики игры. Стойка баскетболиста. Перемещения</b>	<b>Содержание темы</b> <b>Основные понятия:</b> нападение - индивидуальные приемы: броски, передачи, ведение мяча, работа ног, командное нападение. Защиты - индивидуальная, командная защита.	2	2	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	2	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Ведение мяча. Остановки. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча</b>	<b>Содержание темы</b> <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	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	2	

<b>Тема 4.3.</b> <b>Повороты. Бросок одной</b> <b>рукой от плеча с места.</b> <b>Штрафной бросок</b>	<b>Содержание темы</b> <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	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	2	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Бросок одной рукой в</b> <b>движении. Два шага в</b> <b>движении.</b> <b>Бросок одной рукой в прыжке</b>	<b>Содержание темы</b> <b>Основные понятия:</b> техника выполнения броска одной рукой в движении; техника выполнения двух шагов, техника выполнения броска одной рукой в прыжке.	2	2	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	2	
<b>Тема 4.5.</b> <b>Тактика игры в нападении.</b> <b>Тактика игры в защите.</b> <b>Тестирование</b>	<b>Содержание темы</b> <b>Основные понятия:</b> быстрый прорыв, нападение против личной защиты, нападение против зонной защиты. Принципы командной защиты, личная защита, зонная защита. <b>Сдача контрольных нормативов ГТО</b>	2	2	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		12	12	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Строевые и порядковые</b> <b>упражнения.</b> <b>Общеразвивающие</b>	<b>Содержание темы</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	4	4	2

<b>упражнения. Техника выполнения акробатического соединения.</b>	назад из упора присев, стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, переходит в “полушпагат”, упор присев в прыжке, встать, поворот 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>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	4	4	
<b>Тема 5.2.</b> <b>Техника выполнения упражнения на бревне.</b> <b>Техника опорного прыжка.</b> <b>Сдача контрольных нормативов</b>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание темы</b></p> <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). <b>Сдача контрольных нормативов ГТО</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выучить комплекс общеразвивающих упражнений для проведения разминки на уроке.	4	4	
<b>Тема 5.3.</b> <b>Техника выполнения упражнений с отягощениями.</b> <b>Техника выполнения</b>	<b>Содержание темы</b> <b>Основные понятия:</b> техника выполнения упражнений с отягощениями и с гирями	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки.	4	4	

упражнений с гирями	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.			
<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 темы</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>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	2	2	
<b>Тема 6.2. Отчаливание, причаливание. Повороты одним веслом</b>	<b>Содержание темы</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>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	2	2	
<b>Тема 6.3. Повороты двумя веслами. Торможение. Техника гребли</b>	<b>Содержание темы</b> <b>Основные понятия:</b> исходное положение, проводка, конец проводки, пронос весел. Торможение по команде “табань”.	<b>2</b>	<b>2</b>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в	2	2	

	процессе самостоятельных занятий.			
<b>Тема 6.4.</b> <b>Техника гребли в заданном</b> <b>своре. Техника гребли по</b> <b>команде.</b> <b>Сдача контрольных</b> <b>нормативов</b>	<b>Содержание темы</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 ГТО</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	4	4	
	<b>4 курс</b>			
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>		<b>Уровень освоения</b>
<b>Раздел 1. Методико-практические занятия</b>		<b>8</b>		
<b>Тема 1.1.</b> <b>Сущность и</b> <b>содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов.</b> <b>Методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</b> <b>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических</b>	<b>Содержание темы</b> 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.	<b>8</b>		<b>2</b>

<b>свойств и качеств.</b>	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение рабочего дня, в свободное время.	8	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Правила игры. Техника и тактика игры в нападении и защите</b>	<b>Содержание темы</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>2</b>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	
<b>Тема 2.2. Совершенствование выученных приемов и навыков в учебной игре</b>	<b>Содержание темы</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.	<b>4</b>	<b>2</b>
	Исходное положение в прямой верхней подаче, три фазы техники выполнения прямой верхней подачи: подготовительная, рабочая, заключительная. <b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	

<b>Тема 2.3. Блокирование. Нападающий удар. Тестирование</b>	<b>Содержание темы</b> <b>Основные понятия:</b> одиночный, групповой блок; три фазы: подготовительная, основная, заключительная. Прямой нападающий удар; 3 фазы: подготовительная, рабочая, заключительная. <b>Сдача контрольных нормативов ГТО</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Совершенствование приемов и навыков в учебной игре</b>	<b>Содержание темы</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>	<b>2</b>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	6	
<b>Тема 3.2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тестирование</b>	<b>Содержание темы</b> <b>Основные понятия:</b> быстрый прорыв, нападение против личной защиты, нападение против зонной защиты. Принципы командной защиты, личная защита, зонная защита. Тестирование.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Гимнастика перестроения. Общеразвивающие</b>	<b>Содержание темы</b> <b>Основные понятия:</b> строевые упражнения – перестроения на месте и в движении. Поворот кругом в движении.	<b>6</b>	<b>2</b>



<b>упражнения.</b>	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, вперед в длину с разбега; стойка, полушпагат, мостик. Силовые упражнения для мышц рук, спины, брюшного пресса, ног.		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	7	
<b>Тема 4.2. Упражнения на бревне. Опорный прыжок. Упражнения с отягощениями и гирями.</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>6</b>	2
	<b>Основные понятия:</b> техника выполнения упражнения на бревне. Техника опорного прыжка. Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями и гирями. <b>Сдача контрольных нормативов ГТО</b>  <b>Дифференцированный зачет</b>		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	5	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством).

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, кабинета, лодочной станции, стадиона (полигона).

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 обучения**

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

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
5. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
6. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

##### **Электронные**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального

- образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
  3. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
  4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
  5. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
  6. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
  7. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
  8. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

#### **Дополнительные источники:**

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
2. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
2. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
3. <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»
4. <http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».
5. <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»
6. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Р
7. <http://www.fizkulturavshkole.ru>
8. <http://www.roman.by/r-164446.html>
9. <http://bibi.tikva.ru/base/B1626/B1626 Content.php>
10. <http://www.qirevik-online.ru>
11. <http://ru.wikipedia.org/wiki>
12. <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>		
Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег 4*100м	-выполнять 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
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол		
Тема 3.1. Правила игры. Основы техники и тактики игры	-организовывать и проводить соревнования по волейболу между командами учебной группы; -выполнять 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 проводить 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 безопасности поведения на воде. Техника имитации гребли	-применять правила техники безопасности при работе в лодке; -выполнять имитационные движения гребли.	Оценивание действий студента 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	-проходить 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.	Оценивание самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный 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 самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов,
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 самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов,
Тема 2.3. Техника метания гранаты	-двигательные задачи при выполнении метания гранат.	Оценивание самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, 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 самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол		
Тема 3.1. Правила игры. Основы техники и тактики игры	- правила игры и судейства; - технику и тактику игры;	Оценивание самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов,
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 самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 3.3.	- технику приема мяча двумя руками	Оценивание самостоятельной

Прием мяча двумя руками снизу. Прямая верхняя подача	снизу; - ошибки при выполнении приема; - технику выполнения прямой верхней подачи; - ошибки при выполнении.	работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов
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 самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 3.5. Блокирование. Нападающий удар. Тестирование	- технику выполнения одиночного и группового блока; - ошибки при выполнении; - технику выполнения нападающего удара; - ошибки при выполнении;	Оценивание самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов
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 самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 4.2. Ведение мяча. Остановки. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча	- технику ведения мяча, остановки, ловля мяча, передача мяча; - ошибки при игре.	Оценивание самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов
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 самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов
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 самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 4.5. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тестирование	- технику нападения в двойках, в тройках; - технику защиты.	Оценивание самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов
Раздел 5. Гимнастика		
Тема 5.1. Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения акробатического соединения	- технику выполнения строевых упражнений, команды; - технику выполнения общеразвивающих упражнений; - технику выполнения акробатических элементов.	Оценивание самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 5.2. Техника выполнения упражнения на бревне. Техника опорного прыжка. Сдача контрольных нормативов	- технику выполнения упражнения на бревне; - технику выполнения опорного прыжка	Оценивание самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 5.3. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и на гимнастических снарядах.	- технику выполнения упражнений с гириями (толчок от груди двумя руками); - технику выполнения рывка одной рукой – для юношей;	Оценивание самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения

Упражнения с отягощениями и с использованием тренажеров	- технику выполнения упражнений с отягощениями для девушек.	контрольных нормативов
Раздел 6. Гребля		
Тема 6.1. Правила техники безопасности поведения на воде. Техника имитации гребли	- правила безопасности поведения на воде; - технику гребли.	Оценивание самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 6.2. Отчаливание, причаливание. Повороты одним веслом	- основную технику гребли; - технику отчаливания, причаливания кормой вперед; - технику поворота одним веслом.	Оценивание самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 6.3. Повороты двумя веслами. Торможение. Техника гребли	- технику гребли; - технику поворота двумя веслами; - технику торможения.	Оценивание самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов
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 самостоятельной работы, тестирование, зачет, дифференцированный зачет, оценивание выполнения контрольных нормативов
<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	-организовывать и проводить соревнования по волейболу между командами учебной группы; -выполнять 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 (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 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	-организовывать и проводить соревнования по баскетболу между командами учебной группы; -выполнить контрольные тесты по технике игры (приложение 5). -делать передачи, вести мяч, останавливаться. -выполнять контрольные нормативы	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов



	штрафного броска (приложение 5); -выполнять броски одной рукой от плеча с места с различных точек. -выполнять броски в движении, прыжке.	
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.	Оценка 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;	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения прямой верхней подачи;</li> <li>- технику выполнения нижней боковой подачи и технику передачи назад за голову;</li> <li>- ошибки при выполнении приемов.</li> </ul>	
Тема 2.3. Блокирование. Нападающий удар. Тестирование	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения одиночного и группового блока;</li> <li>- ошибки при выполнении;</li> <li>- технику выполнения нападающего удара;</li> <li>- ошибки при выполнении;</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры и судейства;</li> <li>- технику ведения мяча, остановки, ловля мяча, передача мяча;</li> <li>- ошибки при игре,</li> <li>- технику поворотов, бросков одной рукой от плеча с места;</li> <li>- технику штрафного броска;</li> <li>- правила выполнения штрафного броска,</li> <li>- технику выполнения бросков;</li> <li>- ошибки при выполнении бросков.</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику нападения в двойках, в тройках;</li> <li>- технику защиты.</li> </ul>	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет
Раздел 4. Гимнастика		
Тема 4.1. Гимнастика перестроения. Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>технику выполнения строевых упражнений, команды;</li> <li>- технику выполнения общеразвивающих упражнений;</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения упражнения на бревне;</li> <li>- технику выполнения опорного прыжка;</li> <li>- технику выполнения упражнений с гириями (толчок от груди двумя руками);</li> <li>-технику выполнения рывка одной рукой – для юношей;</li> <li>- технику выполнения упражнений с отягощениями для девушек.</li> </ul>	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 спине (юноши и девушки).
7. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
8. Метание гранаты (юноши).
9. Выполнение подач, 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 корригирующей 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 корригирующей 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.

