

*Приложение 3.4  
к образовательной программе  
по специальности 21.02.01  
Разработка и эксплуатация  
нефтяных и газовых месторождений*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 г. № 482 (зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 29.07.2014 г., № 33323)

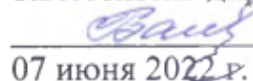
Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ЦК ООиГСЭД НГО  
протокол № 11 от 01 июня 2022 г.

Председатель ЦК

 Ю.В. Байбородова

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

 Т.Б. Балобанова

07 июня 2022 г.

**Рабочую программу разработал:**

Преподаватель высшей квалификационной категории

 С.А. Шпильман

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

Код ПК, ОК	Уметь	Знать	Практический опыт
ОК 2, 3, 6	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	- применения физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья

### Перечень общих компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	336
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	162
Самостоятельная работа	168
<i>Самостоятельная работа организуется в форме внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях в объеме 2 часов в неделю. Проверка эффективности самостоятельной работы осуществляется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях и сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.</i>	
<b>Промежуточная аттестация</b> (зачет – 1,2,3,4,5 семестр, дифференцированный зачет – 6 семестр)	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК2, ОК3, ОК6
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	3. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом	4	ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Практические занятия</b>		
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольные нормативы Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника бега по дистанции		
	2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК2, ОК3, ОК6
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		

<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	2. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом.	4	ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Практические занятия</b>		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнувноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Оздоровительный бег или быстрая ходьба. Занятия в тренажерном зале по ОФП. Разработка комплекса упражнений для утренней гимнастики Подготовка реферата по индивидуальной теме*	14	ОК2, ОК3, ОК6
<b>Контрольные нормативы:</b> 1. Бег 30 м на время 2. Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) 3. Прыжки в длину с места 4. Наклон вперед из положения стоя : 6-минутный бег 5. Челночный бег, 310 м 6. Сгибание и разгибание рук в упоре 7. Бег 3 000 м Приседание на одной ноге с опорой о стену 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины 9. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы			
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<b>34</b>		
<b>Тема 2.1. Техника перемещений, стоек,технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК2, ОК3, ОК6
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумяруками		
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК2, ОК3, ОК6
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		

	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		
<b>Тема 2.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<b>Практические занятия</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	ОК2, ОК3, ОК6
<b>Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>Практические занятия</b> Отработка техники прямого нападающего удара	4	ОК2, ОК3, ОК6
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК2, ОК3, ОК6
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	ОФП на развитие прыгучести (прыжки на скакалке, выпрыгивание, прыжки из глубокого приседа, отжимание на пальцах, приседание с отягощениями) Изучение правил и отработка основных техник игры Подготовка реферата по индивидуальной теме*	18	ОК2, ОК3, ОК6
<b>Контрольные нормативы:</b> 1. Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток) 2. Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток). 3. Передача мяча над собой (из 10 попыток)			
<b>Промежуточная аттестация зачет – 1 семестр</b>		<b>2</b>	



<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК2, ОК3, ОК6
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	2. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК2, ОК3, ОК6
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК2, ОК3, ОК6
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага-бросок»		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК2, ОК3, ОК6
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК2, ОК3, ОК6
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины. Упражнения с гантелями. Кроссовая подготовка.	16	ОК2, ОК3, ОК6

	Изучение правил и отработка основных техник игры Подготовка реферата по индивидуальной теме*		
	<b>Контрольные нормативы:</b> 1. Передача мяча в паре (3 м; 15 сек.; двумя руками) 2. Выполнение штрафного броска (из 10 бросков) (девушки с 3 метров) 3. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)		
<b>Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Кроссовая подготовка	-	-
	<b>Практические занятия</b> Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	ОК2, ОК3, ОК6
<b>Тема 4.2 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	-	-
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>Практические занятия</b> Бег на короткие дистанции: низкий старт; стартовый разгон; финиш; бег 60м; бег 100м Бег на средние дистанции: высокий старт; бег по виражу; финиш; бег 500м (девушки); бег 3000м (юноши) Прыжок в длину с разбега: разбег; отталкивание; полет; приземление Метание гранаты: держание гранаты; разбег – скрестный шаг; выпуск гранаты Строевая подготовка: повороты на месте; перестроение из колонны по одному, в колонну по 2,4,6 и обратно	4	ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Выполнение комплекса упражнения для развития выносливости. Оздоровительный бег или быстрая ходьба. Занятия в тренажерном зале по ОФП. Подготовка реферата по индивидуальной теме*	6	ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Контрольные упражнения:</b> 1. Бег 30 м на время 2. Челночный бег, 310 м 3. Прыжки в длину с места 4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы		

<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работана тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-
	1. Техника коррекции фигуры	-	
	<b>Практические занятия</b>	8	ОК2, ОК3, ОК6
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Отработка комплекса упражнений для развития определенной группы мышц (по выбору обучающегося) Подготовка реферата по индивидуальной теме*	10	ОК2, ОК3, ОК6	
<b>Контрольные тесты для определения физической подготовленности</b>			
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность- бег 100 м.			
2. Тест на силовую подготовленность: -юноши – подтягивание на перекладине; -девушки- отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.			
3. Тест на выносливость: - юноши- бег 3000 м. - девушки- бег 2000 м.			
4. Тесты по ППФП.			
<i>Промежуточная аттестация зачет – 2 семестр</i>		<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 1.1. Бег накороткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	-	-
	2. Техника прыжка в длину с места		
	3. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК2, ОК3, ОК6
Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольные нормативы Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			

<b>Тема 1.2. Бег надлиннные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника бега по дистанции		
	2. ГТО		
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК2, ОК3, ОК6
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
<b>Тема 1.3. Бег насредние дистанции Прыжок в длину сразбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	2. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	<b>Практические занятия</b>	6	ОК2, ОК3, ОК6
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнувноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Оздоровительный бег или быстрая ходьба. Занятия в тренажерном зале по ОФП. Разработка комплекса упражнений для утренней гимнастики Подготовка реферата по индивидуальной теме*	14	ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Контрольные нормативы:</b> 1. Бег 30 м на время 2. Подтягивание: на высокой перекладине из вися (юноши), на низкой перекладине		

	из вися лежа (девушки) 3. Прыжки в длину с места 4. Наклон вперед из положения стоя : 6-минутный бег 5. Челночный бег, 310 м 6. Сгибание и разгибание рук в упоре 7. Бег 3 000 м Приседание на одной ноге с опорой о стену 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины 9. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>Практические занятия</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	4	ОК2, ОК3, ОК6
<b>Тема 2.2. Техника нижней подачи и приема после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника нижней подачи и приема после неё		
	<b>Практические занятия</b> Отработка техники нижней подачи и приема после неё	4	ОК2, ОК3, ОК6
<b>Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>Практические занятия</b> Отработка техники прямого нападающего удара	4	ОК2, ОК3, ОК6
<b>Тема 2.4. Совершенствован иетехники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>Практические занятия</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	4	ОК2, ОК3, ОК6

	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	ОФП на развитие прыгучести (прыжки на скакалке, выпрыгивание, прыжки из глубокого приседа, отжимание на пальцах, приседание с отягощениями) Изучение правил и отработка основных техник игры Подготовка реферата по индивидуальной теме*	18	ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Контрольные нормативы:</b> 1. Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток) 2. Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток). 3. Передача мяча над собой (из 10 попыток)		
<i>Промежуточная аттестация зачет – 3 семестр</i>		<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	-
	2. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК2, ОК3, ОК6
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	-
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК2, ОК3, ОК6
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага-бросок»		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	-	-
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК2, ОК3, ОК6

<b>правила баскетбола</b>	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК2, ОК3, ОК6
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины. Упражнения с гантелями. Кроссовая подготовка. Изучение правил и отработка основных техник игры Подготовка реферата по индивидуальной теме*	16	ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Контрольные нормативы:</b> 1. Передача мяча в паре (3 м; 15 сек.; двумя руками) 2. Выполнение штрафного броска (из 10 бросков) (девушки с 3 метров) 3. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)		
<b>Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Кроссовая подготовка		
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК2, ОК3, ОК6
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
<b>Тема 4.2 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	-	-
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК2, ОК3, ОК6
	Бег на короткие дистанции: низкий старт; стартовый разгон; финиш; бег 60м; бег 100м Бег на средние дистанции: высокий старт; бег по виражу; финиш; бег 500м (девушки); бег 3000м (юноши) Прыжок в длину с разбега: разбег; отталкивание; полет; приземление		

	Метание гранаты: держание гранаты; разбег – скрестный шаг; выпуск гранаты Строевая подготовка: повороты на месте; перестроение из колонны по одному, в колонну по 2,4,6 и обратно		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Выполнение комплекса упражнения для развития выносливости. Оздоровительный бег или быстрая ходьба. Занятия в тренажерном зале по ОФП. Подготовка реферата по индивидуальной теме*	6	ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Контрольные упражнения:</b> 1. Бег 30 м на время 2. Челночный бег, 310 м 3. Прыжки в длину с места 4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы		
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работана тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника коррекции фигуры	-	-
	<b>Практические занятия</b>	8	ОК2, ОК3, ОК6
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка комплекса упражнений для развития определенной группы мышц (по выбору обучающегося) Подготовка реферата по индивидуальной теме*	10	ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Контрольные тесты для определения физической подготовленности</b> 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность- бег 100 м. 2. Тест на силовую подготовленность: -юноши – подтягивание на перекладине; -девушки- отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову. 3. Тест на выносливость: - юноши- бег 3000 м. - девушки- бег 2000 м. 4. Тесты по ППФП.		
<i>Промежуточная аттестация зачет – 4 семестр</i>		<b>2</b>	



<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1.1. Бег накороткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	3. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК2, ОК3, ОК6
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольные нормативы Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника бега по дистанции		
		<b>Практические занятия</b>	4
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника бега на средние дистанции.		
		<b>Практические занятия</b>	4
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты		

	Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Оздоровительный бег или быстрая ходьба. Занятия в тренажерном зале по ОФП. Разработка комплекса упражнений для утренней гимнастики Подготовка реферата по индивидуальной теме*	10	ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Контрольные нормативы:</b> 1. Бег 30 м на время 2. Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) 3. Прыжки в длину с места 4. Наклон вперед из положения стоя : 6-минутный бег 5. Челночный бег, 310 м 6. Сгибание и разгибание рук в упоре 7. Бег 3 000 м Приседание на одной ноге с опорой о стену 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины 9. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-	-
	<b>Практические занятия</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	ОК2, ОК3, ОК6
<b>Тема 2.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-	-
	<b>Практические занятия</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	4	ОК2, ОК3, ОК6
<b>Тема 2.3. Техника прямого</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника прямого нападающего удара	-	-

нападающего удара	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК2, ОК3, ОК6
	Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 2.4. Совершенствованиетехники владения волейбольныммячом	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК2, ОК3, ОК6
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	ОФП на развитие прыгучести (прыжки на скакалке, выпрыгивание, прыжки из глубокого приседа, отжимание на пальцах, приседание с отягощениями) Изучение правил и отработка основных техник игры Подготовка реферата по индивидуальной теме*	16	ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Контрольные нормативы:</b> 1. Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток) 2. Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток). 3. Передача мяча над собой (из 10 попыток)		
<i>Промежуточная аттестация зачет – 5 семестр</i>		<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	<b>Практические занятия</b>	1	ОК2, ОК3, ОК6
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	<b>Практические занятия</b>	1	ОК2, ОК3, ОК6
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		

	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага-бросок»		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК2, ОК3, ОК6
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК2, ОК3, ОК6
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины. Упражнения с гантелями. Кроссовая подготовка. Изучение правил и отработка основных техник игры Подготовка реферата по индивидуальной теме*	6	ОК2, ОК3, ОК6	
	<b>Контрольные нормативы:</b> 1. Передача мяча в паре (3 м; 15 сек.; двумя руками) 2. Выполнение штрафного броска (из 10 бросков) (девушки с 3 метров) 3. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)		
<b>Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Кроссовая подготовка		
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК2, ОК3, ОК6

	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
<b>Тема 4.2 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК2, ОК3, ОК6
	Бег на короткие дистанции: низкий старт; стартовый разгон; финиш; бег 60м; бег 100м Бег на средние дистанции: высокий старт; бег по виражу; финиш; бег 500м (девушки); бег 3000м (юноши) Прыжок в длину с разбега: разбег; отталкивание; полет; приземление Метание гранаты: держание гранаты; разбег – скрестный шаг; выпуск гранаты Строевая подготовка: повороты на месте; перестроение из колонны по одному, в колонну по 2,4,6 и обратно		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Выполнение комплекса упражнения для развития выносливости. Оздоровительный бег или быстрая ходьба. Занятия в тренажерном зале по ОФП. Подготовка реферата по индивидуальной теме*	4	ОК2, ОК3, ОК6	
	<b>Контрольные упражнения:</b> 1. Бег 30 м на время 2. Челночный бег, 310 м 3. Прыжки в длину с места 4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы		
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работана тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Техника коррекции фигуры		
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК2, ОК3, ОК6
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Отработка комплекса упражнений для развития определенной группы мышц (по выбору обучающегося) Подготовка реферата по индивидуальной теме*	4	ОК2, ОК3, ОК6	
	<b>Контрольные тесты для определения физической подготовленности</b>		

	<p>1. Тест на скоростно-силовую подготовленность- бег 100 м.</p> <p>2. Тест на силовую подготовленность:  -юноши – подтягивание на перекладине;  -девушки- отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.</p> <p>3. Тест на выносливость:  - юноши- бег 3000 м.  - девушки- бег 2000 м.</p> <p>4. Тесты по ППФП.</p>		
<i><b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет – 6 семестр</b></i>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>336</b>	

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

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены:

Спортивный зал для проведения практических занятий

##### **Оснащенность оборудованием:**

площадка для игры в баскетбол, волейбол (баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи), канат для лазания на крючках, щиты, ворота, сетки, стойки, антенны, стол теннисный, тренажер гимнастический, брусья средние, козел для прыжков, конь для опорных прыжков, конь с ручками, беговая дорожка, станок - жим лежа, тренажер для развития мышц спины и пресса, устройство для развития тазобедренных суставов, тренажер многоцелевой «стенка», перекладина универсальная, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Компьютер - 1 шт.

##### **Программное обеспечение:**

Microsoft Windows (договор № 7810 от 13.09.2021 до 13.09.2022), Microsoft Office Professional Plus (договор № 7810 от 13.09.2021 до 13.09.2022), Zoom (бесплатная версия) - свободно распространяемое программное обеспечение.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

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

Для реализации учебной программы библиотечный фонд имеет электронные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1 Основные источники:**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО [Текст: Электронный ресурс]: Учебник / Ю. Н. Аллянов. - 3-е изд. - Электрон. дан.col. - М: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Профессиональное образование). <http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9>

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО [Текст: Электронный ресурс]: Учебник и практикум / А.Б. Муллер. - Электрон. дан.col. - М: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. - (Профессиональное образование). <http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E3>.

##### **3.2.2 Дополнительные источники:**

1. Бегидова, Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО: Учебное пособие/ Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Электрон.дан.col. - М: Издательство Юрайт, 2018. - 191 с. - (Профессиональное образование). — Текст: электронный. – URL :<http://www.biblio-online.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D>(дата обращения 26.08.2019)

2. Завьялова, Т.П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: Учебное пособие/ Т.П. Завьялова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 184 с. - (Университеты России). — Текст: электронный. – URL:<http://www.biblio-online.ru/book/BF530E35-92DC-48BF-BFDF-245288B3B804>(дата обращения 26.08.2019)

3. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: Учебное пособие/ В.Г. Никитушкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М: Издательство Юрайт, 2018. - 217 с. - (Профессиональное образование). — Текст: электронный. – URL:<http://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>(дата обращения 26.08.2019)

##### **3.2.3 Профессиональная база данных:**

1. Российская Спортивная Энциклопедия – URL:<http://www.libsport.ru/>(дата обращения: 26.08.2019). - Текст : электронный.

### 3.2.4 Электронные ресурсы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – URL:<https://www.gto.ru/> (дата обращения: 26.08.2019). - Текст : электронный.
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» – URL:<http://www.teoriya.ru/journals/> (дата обращения: 26.08.2019). - Текст : электронный.
3. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – URL:<http://www.teoriya.ru/fkvot/>
4. Международный олимпийский комитет – URL:<http://www.olympic.org/> (дата обращения: 26.08.2019). - Текст: электронный.
5. Международный паралимпийский комитет – URL:<http://www.paralympic.org/> (дата обращения: 26.08.2019). - Текст : электронный.
6. Международные спортивные федерации – URL:[http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp) (дата обращения: 26.08.2019). - Текст: электронный.
7. Российский олимпийский комитет – URL:<http://www.olympic.ru/> (дата обращения: 26.08.2019). - Текст: электронный.



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

Результаты обучения(знания, умения, практический опыт)	Критерии оценки	Методы оценки
<b>ЗНАНИЯ</b>		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Знает и понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Защита рефератов по разделу 1
основы здорового образа жизни	Знает основы здорового образа жизни	Защита рефератов по разделу 1
<b>УМЕНИЯ</b>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение за участием в учебных играх, тренировочных занятиях Экспертная оценка уровня физической подготовки путем приема нормативов физической подготовки. Защита рефератов <i>(только для специальной медицинской группы)</i>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ</b>		
применения физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья	Экспертная оценка уровня физической подготовки путем приема нормативов физической подготовки.

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы осуществляется путем приема контрольных нормативов (таблицы 4.1 – 4.4).

Таблица 4.1 – Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»

Тесты	2 курс			3 курс			4 курс		
	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
<b>ЮНОШИ</b>									
Бег на 100 м (сек)	14,0	14,3	14,6	13,8	14,0	14,3	13,2	13,8	14,0
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)									
вес до 85 кг	9	7	5	12	9	7	15	12	9
вес более 85 кг	7	4	2	10	7	4	12	10	7
Бег 3000 м (мин.,сек)									
вес до 85 кг	13,10	13,50	14,30	12,35	13,10	13,50	12,00	12,35	13,10
вес более 85 кг	13,50	14,40	15,30	13,10	13,50	14,40	12,30	13,10	13,50

ДЕВУШКИ									
Бег на 100 м (сек)	17,0	17,9	18,7	16,0	17,0	17,9	15,7	16,0	17,0
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», (кол-во раз)	40	30	20	50	40	30	60	50	40
Бег 2000 м (мин., сек)									
вес до 70 кг	11,20	11,50	12,15	10,50	11,20	11,50	10,15	10,50	11,20
вес более 70 кг	11,55	12,40	13,15	11,20	11,55	12,40	10,35	11,20	11,55

Таблица 4.2 – Контрольные нормативы по разделу «Волейбол»

№ п/п	Контрольный норматив	Количество баллов. Результат					Курс
		5	4	3	2	1	
1.	Верхняя передача мяча у стенки	15	13	11	9	6	II
		20	17	14	11	8	
2.	Нижняя передача мяча у стенки	15	13	11	9	6	II
		20	17	14	11	8	
3.	Верхняя передача мяча над собой	15	13	11	9	6	II
		20	17	14	11	8	
4.	Нижняя передача мяча над собой	15	13	11	9	6	II
		20	17	14	11	8	
5.	Верхняя передача мяча на точность	6	5	4	3	2	III,IV
		7	6	5	4	3	
6.	Нижняя передача мяча на точность	6	5	4	3	2	III
		7	6	5	4	3	
7.	Подачи мяча	8	7	6	5	4	IV
		8	7	6	5	4	

Примечание: Верхняя строка баллы для девушек, нижняя для юношей.

Таблица 4.3 – Контрольные нормативы по разделу «Баскетбол»

Контрольное упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
1. Передача мяча на скорость (6 м, 30 сек.), количество передач	28	25
2. Ведение мяча с броском из-под щита, количество попаданий из 5 проходов	4	4
3. Скоростное ведение мяча «челнок», сек.	30-19,5	30-24
4. Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков	6	5

Таблица 4.4 – Контрольные нормативы по разделу «Атлетическая гимнастика»

п/п	Упражнения	Оценка		
		«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1.	Отжимания в упоре лежа на полу Девушки с колен	20	30	40
		15	25	30
2.	Подтягивание на перекладине Девушки на низкой перекладине	6	10	13
		4	8	12
3.	Приседание на одной ноге (другая вперед) Девушки	8	12	15
		6	8	10
4.	Упражнение для проверки скоростных качеств (и. п. — основная стойка: 1 — упор присев, 2 — упор лежа, 3 — упор присев, 4 — и. п. Выполнить 6 раз в максимальном темпе), девушкам 4 раза.			

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы осуществляется путем оценки следующих результатов:

1. Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых упражнений, ходьбы на лыжах, плавания.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
7. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
8. Уметь определить индивидуальную, оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
9. Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см)
  - подтягивание на высокой перекладине из вися (юноши);
  - поднимание туловища из положения - лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100м;
  - бег: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени)
  - тест Купера: 12 – минутное передвижение.

При оценке выполнения контрольных упражнений учитывается не только динамика физической подготовленности, но и демонстрация прилежания и стойкой мотивации обучающихся к занятиям физическими упражнениями.

**Примерные темы рефератов по физической культуре****1. Физическая культура и спорт.**

1. Формирование ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
11. Организация физического воспитания.
12. Развитие быстроты.
13. Развитие двигательных способностей.
14. Развитие основных физических качеств юношей.
15. Развитие основных физических качеств девушек.
16. Опорно-двигательный аппарат.
17. Развитие силы и мышц.
18. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.
19. Утренняя гигиеническая гимнастика.
20. Физическая культура и физическое воспитание.
21. Физическое воспитание в семье.
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
23. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
24. Физическая культура в колледже.
25. Двигательный режим и его значение.
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
30. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
31. Основы спортивной тренировки.
32. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
33. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
34. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
35. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
36. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
37. Утомление при физической и умственной работе.
38. Восстановление.
39. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
40. Адаптация к физическим упражнениям.
41. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
42. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
43. История развития физической культуры как дисциплины.
44. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
45. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
46. Процесс организации здорового образа жизни.

47. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
48. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
49. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
50. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
51. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
52. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
53. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
54. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
55. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
56. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
57. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
58. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

## **2. Здоровый образ жизни.**

59. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
60. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
61. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
62. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
63. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
64. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
65. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
66. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
67. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
68. Способы улучшения зрения.
69. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
70. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
71. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
72. Влияние физических упражнений на мышцы.
73. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
74. Организация физического воспитания.
75. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
76. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
77. Профилактика травматизма.
78. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
79. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
80. Здоровый образ жизни обучающегося.
81. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
82. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха.
83. Биологические ритмы и сон.
84. Наука о весе тела и питании человека.
85. Формирование двигательных умений и навыков.

86. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
87. Основы спортивной тренировки.
88. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
89. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
90. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
91. Основные системы оздоровительной физической культуры.
92. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
93. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
94. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
95. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
96. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
97. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
98. Развитие выносливости во время занятий спортом.
99. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
100. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
101. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
102. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
103. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
104. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
105. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).
106. Понятие гиподинамии, гипердинамии.
107. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
108. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма
109. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
110. Здоровье человека и факторы, его определяющие, требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
111. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
112. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
113. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
114. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
115. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
116. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
117. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
118. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
119. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
120. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
121. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
122. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
123. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.

### **3. Виды спорта.**

### 3.1. Баскетбол.

124. Баскетбол: азбука баскетбола.
125. Баскетбол: элементы техники.
126. Баскетбол: броски мяча.
127. Баскетбол: организация соревнований.
128. Баскетбол в Тюменской области.
129. Баскетбол. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.

### 3.2. Волейбол.

130. Волейбол: азбука волейбола.
131. Волейбол: передачи.
132. Волейбол: нападающий удар.
133. Волейбол: блокирование.
134. Волейбол: подача.
135. Волейбол: организация соревнований.
136. Волейбол в Тюменской области.
137. Волейбол. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.

### 3.3. Лёгкая атлетика.

138. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
139. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
140. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
141. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
142. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.
143. Легкая атлетика в Тюменской области.
144. Легкая атлетика. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
145. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

### 3.4. Лыжная подготовка.

146. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
147. Лыжная подготовка: основы техники передвижения.
148. Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.
149. Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.
150. Лыжная подготовка: подбор инвентаря.
151. Лыжная подготовка в Тюменской области.
152. Лыжная подготовка. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
153. Лыжный спорт: перспективы развития.

### 3.5. Плавание.

154. Обучение плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
155. Плавание в Тюменской области.
156. Плавание. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
157. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

### 3.6. Футбол.

158. Футбол: азбука футбола.
159. Футбол: техника футбола.
160. Футбол. Организация соревнований.
161. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
162. ФК «Тюмень» - легенда тюменского футбола.
163. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования корганизации, задачи руководителя т. д.)
164. История Тюменского велоспорта.
165. Тюменские велосипедисты – победители.
166. Олимпийские чемпионы – тюменцы

167. Спортивные арены Тюмени.
168. Спортивные общества Тюмени.
169. Основы и организация туризма.
170. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
171. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
172. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.).
173. Развитие экстремальных видов спорта.
174. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
175. Бег, как средство укрепления здоровья.
176. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
177. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
178. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
179. Возникновение и развитие гимнастики.
180. История возникновения и развития зимних видов спорта
181. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
182. Русские национальные виды спорта и игры.
183. Национальные виды спорта и игры народов мира.

#### **4. Олимпийское движение.**

184. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения
185. История возникновения и развития Олимпийских игр.
186. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
187. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
188. Развитие Олимпийского движения в России.
189. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
190. Анализ современных летних Олимпийских игр.
191. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
192. Анализ и результаты 22 летних Олимпийских игр в Москве в 1980 г.

#### **5. ГТО**

193. История развития ГТО
194. Нормы ГТО
195. Послы ГТО
196. Техника выполнения нормативов ГТО

#### **6. Творческие работы «Я и физкультура»**

197. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств.
198. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности моих родственников).
199. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
200. Физическая культура в моей семье.