

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|                   |   |
|-------------------|---|
| Форма<br>обучения | <u>очная</u><br><i>(очная, заочная)</i> |
| Курс              | <u>1,2, 3</u>                           |
| Семестр           | <u>1,2,3,4,5,6</u>                      |

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 10.01.2018, № 2 (зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 26.02.2018, № 49797) и примерной основной образовательной программы по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, зарегистрированной в Министерстве юстиции РФ

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ЦК общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1  
от «14» 03 2023 г.  
Председатель ЦК  
Рагозина К.Н. Рагозина

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
Балбанова Т.Б. Балбанова  
«20» 04 2023 г.

**Рабочую программу разработал:**

преподаватель высшей квалификационной категории, квалификация по диплому – преподаватель физической культуры Рожкова С.И. Рожкова

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ           | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

**1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:** Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08 использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

| Код<br>ПК, ОК     | Умения  | Знания  |
|-------------------|---|---|
| ОК 08,<br>ПК 3.5. | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов. | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни;<br>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;<br>- средства профилактики перенапряжения;<br>- способы реализации собственного физического развития. |

В результате изучения учебной дисциплины создаются условия для формирования общих и профессиональных компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 3.5. Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов

## 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 учебной дисциплины</b>                                    | 174                |
| в том числе:   |                    |
| теоретическое обучение   | 4                  |
| практические занятия   | 154                |
| самостоятельная работа   | 16                 |
| <b>Промежуточная аттестация - зачет (1,2,3,4,5,6 семестры).</b>    |                    |
| <b>Итоговая аттестация - дифференцированный зачет (6 семестр).</b> |                    |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура**

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|---|
| <b>1 (3)* семестр</b>   |   |               |   |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности.</b>                      |   | <b>2</b>      |   |
| <b>Тема 1.1 Основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности.</b>                         | <b>Содержание учебного материала.</b>   | 2             | ОК 8.<br>ПК3.5  |
|   | Теоретическое занятие №1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой.<br>Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. |               |   |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |   | <b>12</b>     |   |
| <b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.<br/>Прыжок в длину с места</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2             | ОК 8.<br>ПК3.5  |
|   | 1. Техника бега на короткие дистанции.  |               |   |
|   | 2. Техника прыжка в длину с места.  |               |   |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |               |   |
|   | Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.   |               |   |
|   | Практическое занятие №2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.  |               |   |
|   | Практическое занятие №3. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.   |               |   |
|   | Практическое занятие №4. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.   |               |   |
| Практическое занятие №5. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.                          | 2   |               |   |
| Практическое занятие №6. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.<br>Контрольный тест 100м. | 2   |               |   |

|  |   |           |               |
|--|---|-----------|---------------|
|  | Практическое занятие №7.Совершенствование техники прыжка в длину с места.<br>Контрольный тест.                            | 2         |               |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>1</b>  |               |
|  | Основы здорового образа жизни.  |           |               |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>   |   | <b>14</b> |               |
| <b>Тема 3.1<br/>Техника<br/>перемещений,<br/>стоек. Правила<br/>игры.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.  |           |               |
|  | 2. Эффективное применение правил игры.  |           |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |           |               |
|  | Практическое занятие №24.Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке. | 1         |               |
| Практическое занятие №25Правила игры. Учебная игра.  | 1   |           |               |
| <b>Тема 3.2<br/>Ведение, прием и<br/>передача мяча.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Техника ведения, приемов и передач мяча.   |           |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |           |               |
| Практическое занятие №26Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 4   |           |               |
| <b>Тема 3.3 Броски<br/>мяча.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Техника бросков по кольцу.   |           |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |           |               |
|  | Практическое занятие №27.Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.  | 2         |               |
|  | Практическое занятие № 28.Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).                                 | 2         |               |
| <b>Тема 3.4<br/>Простые<br/>тактические<br/>комбинации.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.  |           |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |           |               |
|  | Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций.   | 4         |               |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>1</b>  |               |
| Совершенствование техники ведений, бросков с места и в движении, передач мяча.   |   |           |               |
| <b>Зачёт</b>   |   | <b>2</b>  |               |
| <b>ИТОГО</b>   |   | <b>32</b> |               |
| <b>2 (4)* семестр</b>  |   |           |               |

|  |  |           |               |
|--|--|-----------|---------------|
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                  |  | <b>15</b> |               |
| <b>Тема 4.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.  |           |               |
|  | 2. Эффективное применение правил игры.   |           |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |               |
|  | Практическое занятие №30. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.                        | 1         |               |
|  | Практическое занятие №31 Правила игры. Учебная игра.   | 1         |               |
| <b>Тема 4.2 Прием и передачи мяча.</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Техника приема и передачи мяча.   |           |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |               |
|  | Практическое занятие №32. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.          | 1         |               |
|  | Практическое занятие №33. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.           | 1         |               |
| <b>Тема 4.3 Подачи мяча.</b>                               | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>3</b>  | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Техника подач мяча.   |           |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |               |
|  | Практическое занятие №34. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.               | 3         |               |
| <b>Тема 4.4 Нападающий удар. Блокирование.</b>             | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Техника нападающего удара.  |           |               |
|  | 2. Техника блокирования.   |           |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |               |
|  | Практическое занятие №35. Совершенствование техники видов нападающего удара.                             | 2         |               |
|  | Практическое занятие №36. Совершенствование техники видов блокирования.                                  | 2         |               |
| <b>Тема 4.5 Тактика нападения.</b>                         | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Тактические действия в нападении.   |           |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |               |
|  | Практическое занятие №37. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. | 2         |               |
| <b>Тема 4.6</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | ОК 8          |



|   |  |           |               |
|---|--|-----------|---------------|
| <b>Тактика защиты.</b>                        | 1. Тактические действия в защите.  |           | ПК3.5         |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |               |
|   | Практическое занятие №38. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.                      | 2         |               |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 1         |               |
|   | Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу, техники подачи мяча, одиночного блокирования и нападающего удара.    |           |               |
| <b>Раздел 5. Футбол.</b>                      |  | <b>12</b> |               |
| <b>5.1 Техника перемещений. Правила игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2         | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Техника перемещений футболиста.   |           |               |
|   | 2. Эффективное применение правил игры.   |           |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |               |
|   | Практическое занятие №39. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.  | 1         |               |
|   | Практическое занятие № 40. Отработка правил в футбол. Учебная игра.  | 1         |               |
| <b>5.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>   | 4         | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Техника ведения, приемов и передач мяча.  |           |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |               |
|   | Практическое занятие №41. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 4         |               |
| <b>5.3 Удары по мячу.</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>   | 4         | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Техника ударов по мячу.   |           |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |               |
|   | Практическое занятие № 42. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.  | 2         |               |
|   | Практическое занятие № 43. Контрольные тесты. (Штрафной удар).   | 2         |               |
| <b>5.4 Простые тактические комбинации.</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2         | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.   |           |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |               |
|   | Практическое занятие № 44. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.                              | 2         |               |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 1         |               |

|   |  |           |               |
|---|--|-----------|---------------|
|   | Ведение, удары, прием и передачи мяча, техника тактических комбинаций.   |           |               |
| <b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика.</b>   |  | <b>6</b>  |               |
| <b>Тема 6.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>5</b>  | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами  |           |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |               |
|   | Практическое занятие №45. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс. | 1         |               |
|   | Практическое занятие №46. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками   | 1         |               |
|   | Практическое занятие №47. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.   | 2         |               |
| Практическое занятие №48. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. | 1  |           |               |
| <b>Тема 6.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</b>                                  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>1</b>  | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Техника двигательных действий на развитие гибкости  |           |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |               |
| Практическое занятие №49. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости.                             | 1  |           |               |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>   |  | <b>4</b>  |               |
| <b>Тема 7.1 Прикладные физические упражнения</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | Техника выполнения основных физических и профессиональных качеств.   |           |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |               |
|   | Практическое занятие №50. Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине. Приседания с отягощением.                                | 1         |               |
|   | Практическое занятие №51. Формирование и совершенствование приёмов самообороны (броски со стойки, удары рукой, ногой, защита от ударов).   | 1         |               |
| Практическое занятие №52. Совершенствование упражнений на тренажерах  | 2  |           |               |
| <b>Зачёт</b>  |  | <b>2</b>  |               |
| <b>ИТОГО</b>  |  | <b>42</b> |               |

3 (5)\* семестр

|  |  |           |                |
|--|--|-----------|----------------|
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности.</b>   |  | <b>2</b>  |                |
| <b>Тема 1.2. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающегося.</b>   | <b>Содержание учебного материала.</b>  | 2         | ОК 8.<br>ПК3.5 |
|  | Теоретическое занятие №2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении специализированных работ. Средства профилактики перенапряжения. Способы реализации собственного физического развития. |           |                |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>   |  | <b>8</b>  |                |
| <b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 1         | ОК 8<br>ПК3.5  |
|  | 1. Техника бега на длинные дистанции.  |           |                |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |                |
|  | Практическое занятие №8 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.   |           |                |
|  | Практическое занятие №9. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.  |           |                |
|  | Практическое занятие №10. Техника бега по дистанции 3000м.   |           |                |
|  | Практическое занятие №11. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.   |           |                |
|  | Практическое занятие №12. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.  |           |                |
|  | Практическое занятие №13. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.  |           |                |
|  | Практическое занятие №14. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.   |           |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |           |                |
| Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование комплексов специальных упражнений. |  |           |                |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>   |  | <b>10</b> |                |
| <b>Тема 3.1 Техника перемещений, стоек. Правила</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2         | ОК 8<br>ПК3.5  |
|  | 1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.   |           |                |
|  | 2. Эффективное применение правил игры.   |           |                |
| <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |  |           |                |

|  |   |           |               |
|--|---|-----------|---------------|
| <b>игры.</b>   | Практическое занятие №24.Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке. | 1         |               |
|  | Практическое занятие №25Правила игры. Учебная игра.   | 1         |               |
| <b>Тема 3.2<br/>Ведение, прием и передача мяча.</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Техника ведения, приемов и передач мяча.   |           |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |           |               |
|  | Практическое занятие №26 Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 2         |               |
| <b>Тема 3.3 Броски мяча.</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Техника бросков по кольцу.   |           |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |           |               |
|  | Практическое занятие №27.Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.  | 2         |               |
|  | Практическое занятие № 28.Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).                                 | 2         |               |
| <b>Тема 3.4<br/>Простые тактические комбинации.</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.  |           |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |           |               |
|  | Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.                              | 2         |               |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>1</b>  |               |
|  | Совершенствование техники ведений, бросков с места и в движении, передач мяча.  |           |               |
| Зачет  |   | <b>2</b>  |               |
| <b>ИТОГО</b>   |   | <b>24</b> |               |
| <b>4 (6)* семестр</b>  |   |           |               |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                      |   | <b>12</b> |               |
| <b>Тема 4.1 Стойки, перемещения, прыжки.<br/>Правила игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.   |           |               |
|  | 2. Эффективное применение правил игры.  |           |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |           |               |
|  | Практическое занятие №30. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.   | 1         |               |

|  |   |          |               |
|--|---|----------|---------------|
|  | Практическое занятие №31 Правила игры. Учебная игра.  | 1        |               |
| <b>Тема 4.2 Прием и передачи мяча.</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Техника приема и передачи мяча.  |          |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |          |               |
|  | Практическое занятие №32.Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.                          | 1        |               |
|  | Практическое занятие №33.Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.                           | 1        |               |
| <b>Тема 4.3 Подачи мяча.</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Техника подач мяча.  |          |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |          |               |
|  | Практическое занятие №34.Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.                               | 2        |               |
| <b>Тема 4.4 Нападающий удар. Блокирование.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Техника нападающего удара.   |          |               |
|  | 2. Техника блокирования.  |          |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |          |               |
|  | Практическое занятие №35. Совершенствование техники видов нападающего удара.  | 1        |               |
|  | Практическое занятие №36.Совершенствование техники видов блокирования.  | 1        |               |
| <b>Тема 4.5 Тактика нападения.</b>             | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Тактические действий в нападении.  |          |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |          |               |
|  | Практическое занятие №37. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.                | 2        |               |
| <b>Тема 4.6 Тактика защиты.</b>                | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Тактические действий в защите.   |          |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |          |               |
|  | Практическое занятие №38.Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.                    | 2        |               |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>1</b> |               |
|  | Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу, техники подачи мяча, одиночного блокирования и нападающего удара. |          |               |

|   |   |          |               |
|---|---|----------|---------------|
| <b>Раздел 5. Футбол.</b>                                      |   | <b>9</b> |               |
| <b>5.1 Техника перемещений. Правила игры.</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Техника перемещений футболиста.  |          |               |
|   | 2. Эффективное применение правил игры.  |          |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |          |               |
|   | Практическое занятие №39. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.   | 1        |               |
|   | Практическое занятие № 40. Отработка правил в футбол. Учебная игра.   | 1        |               |
| <b>5.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Техника ведения, приемов и передач мяча.   |          |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |          |               |
|   | Практическое занятие №41. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.  | 2        |               |
| <b>5.3 Удары по мячу.</b>                                     | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Техника ударов по мячу.  |          |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |          |               |
|   | Практическое занятие № 42. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.   | 1        |               |
|   | Практическое занятие № 43. Контрольные тесты. (Штрафной удар).  | 1        |               |
| <b>5.4 Простые тактические комбинации.</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>3</b> | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.  |          |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |          |               |
|   | Практическое занятие № 44. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.   | 3        |               |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>1</b> |               |
|   | Ведение, удары, прием и передачи мяча, техника тактических комбинаций.  |          |               |
| <b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика.</b>                     |   | <b>6</b> |               |
| <b>Тема 6.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>5</b> | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами   |          |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |          |               |
|   | Практическое занятие №45. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, | 1        |               |

|  |   |           |               |
|--|---|-----------|---------------|
|  | упражнения на пресс.  |           |               |
|  | Практическое занятие №46. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками                              | 1         |               |
|  | Практическое занятие №47. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.                              | 2         |               |
|  | Практическое занятие №48. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.                                      | 1         |               |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>1</b>  |               |
|  | Реферат на тему: «Средства профилактики перенапряжения».  |           |               |
| <b>Тема 6.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>1</b>  | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | 1. Техника двигательных действий на развитие гибкости   |           |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |           |               |
|  | Практическое занятие №49. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости.   | 1         |               |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                |   | <b>2</b>  |               |
| <b>Тема 7.1 Прикладные физические упражнения</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 8<br>ПК3.5 |
|  | Техника выполнения жизненно важных физических и профессиональных качеств.   |           |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |           |               |
|  | Практическое занятие №50. Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине. Приседания с отягощением. | 1         |               |
|  | Практическое занятие №51. Формирование и совершенствование приёмов самообороны.   | 1         |               |
| <b>Зачёт</b>   |   | <b>2</b>  |               |
| <b>ИТОГО</b>   |   | <b>34</b> |               |

**5 (7)\*семестр**

|                                  |  |          |               |
|----------------------------------|--|----------|---------------|
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b> |  | <b>5</b> |               |
| <b>Тема 2.3 Эстафетный бег</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |          | ОК 8<br>ПК3.5 |
|                                  | 1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. |          |               |
|                                  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                      |          |               |
|                                  | Практическое занятие №15. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.         | 2        |               |

|   |  |          |               |
|---|--|----------|---------------|
|   | Практическое занятие №16.Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.  | 1        |               |
|   | Практическое занятие №17.Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.   | 1        |               |
|   | Практическое занятие №18.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.   | 1        |               |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>1</b> |               |
|   | Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.<br>Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.               |          |               |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>  |  | <b>4</b> |               |
| <b>Тема 3.4<br/>Простые<br/>тактические<br/>комбинации.</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>   |          | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.   |          |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |          |               |
|   | Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Учебная игра.   | 4        |               |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>1</b> |               |
|   | Совершенствование техники ведений, бросков с места и в движении, передач мяча.   |          |               |
| <b>Раздел 5. Футбол.</b>  |  | <b>6</b> |               |
| <b>5.4 Простые<br/>тактические<br/>комбинации.</b>                | <b>Содержание учебного материала</b>   |          | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.   |          |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |          |               |
|   | Практическое занятие № 44.Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Учебная игра.   | 6        |               |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>1</b> |               |
|   | Ведение, удары, прием и передачи мяча, техника тактических комбинаций.   |          |               |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> |  | <b>4</b> |               |
| <b>Тема 7.1<br/>Прикладные<br/>физические<br/>упражнения.</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>   |          | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | Техника выполнения основных жизненно важных физических и профессиональных качеств  |          |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |          |               |
|   | Практическое занятие №50.Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине. Приседания с отягощением. | 2        |               |



|       |   |           |  |
|-------|---|-----------|--|
|       | Практическое занятие №51. Совершенствование упражнений на тренажерах. | 2         |  |
| Зачёт |   | 2         |  |
|       | <b>Итого</b>  | <b>24</b> |  |

**6 (8)\* семестр**

|   |   |          |               |
|---|---|----------|---------------|
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |   | <b>6</b> |               |
| <b>Тема 2.4. Бег на средние дистанции</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |          | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Техника бега на средние дистанции.   |          |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |          |               |
|   | Практическое занятие №19. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м. | 2        |               |
|   | Практическое занятие №20. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.  | 1        |               |
|   | Практическое занятие №21. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.  | 1        |               |
|   | Практическое занятие №22. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.  | 1        |               |
|   | Практическое занятие №23. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.   | 1        |               |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>2</b> |               |
| Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на дистанции 400м.<br>Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м. |   |          |               |
| <b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика.</b>   |   | <b>4</b> |               |
| <b>Тема 6.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |          | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами   |          |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |          |               |
|   | Практическое занятие №47. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.              | 2        |               |
|   | Практическое занятие №48. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.                       | 2        |               |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>2</b>  |          |               |

|   |   |              |               |
|---|---|--------------|---------------|
|   | Совершенствование техники упражнений для развития силы.   |              |               |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>   |   | <b>2</b>     |               |
| <b>Тема<br/>7.1 Прикладные<br/>физические<br/>упражнения</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |              | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | Техника выполнения основных жизненно важных физических и профессиональных качеств   |              |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |              |               |
|   | Практическое занятие №50. Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине. Приседания с отягощением. | 1            |               |
|   | Практическое занятие №51. Совершенствование упражнений на тренажерах.   | 1            |               |
| <b>Дифференцированный зачёт</b>   |   | <b>2</b>     |               |
|   |   | <b>Итого</b> | <b>18</b>     |
|   |   | <b>ВСЕГО</b> | <b>174</b>    |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачёта (1,2,3,4,5 семестры);</b><br><b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта (6 семестр).</b><br>*на базе основного общего образования |   |              |               |

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

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Реализация рабочей программы дисциплины обеспечена наличием:

- спортивного зала, оснащенного спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;
- оборудованными открытыми спортивными площадками с прыжковой ямой, сектором для метания и беговыми дорожками, полосой препятствий.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щиты баскетбольные игровой (комплект); ворота мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), мячи баскетбольные №7, мячи баскетбольные №7 для соревнований, мячи баскетбольные №5, мячи футбольные №4, мячи футбольные №5, мячи футбольные №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конусы игровые, свисток.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, комплект матов гимнастических №2, перекладина гимнастическая пристенная, коврики гимнастические, палки гимнастические №3, обручи гимнастические №2, скакалки гимнастическая, гриф, гантели, гири, комплекс тренажёров.

##### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), гранаты для метания 500 и 700гр., палочки эстафетные, набивные мячи, мячи для метания.

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

##### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, лыжные палочки, ботинки, секундомер.

##### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

##### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

**Программное обеспечение:**

лицензионное программное обеспечение общего и специального назначения MicrosoftWindows , MicrosoftOfficeProfessionalPlus, Zoom (бесплатная версия) – свободно-распространяемое ПО.

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

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд имеет основные, электронные образовательные и информационные ресурсы.

#### **3.2.1 Основная литература:**

1. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для 10 - 11 классов общеобразовательных организаций / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; ред. М. Я. Виленский. - Москва : Русское слово, 2019. - 175 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2022г. – 320с.
3. Физическая культура. 10 - 11 классы : базовый уровень : учебник для образовательных организаций / В. И. Лях. - 10-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2022. - 272 с.

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

1. Физическая культура. 10 - 11 классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 6-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2022. – 160с.
2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2013. - 299 с.
3. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; ред. И. Акинфеев. - Москва : Просвещение, 2021. - 110 с.

#### **3.2.3 Профессиональные базы данных:**

1. Российская Спортивная Энциклопедия:[сайт].– URL:<http://www.libsport.ru/>(дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный.

#### **3.2.4 Электронные ресурсы:**

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» :[сайт]. –URL :<http://www.teoriya.ru/journals/> (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный.
2. Международный олимпийский комитет:[сайт]. – URL :<http://www.olympic.org/> (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный.
3. Международный паралимпийский комитет:[сайт].– URL :<http://www.paralympic.org/> (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный.
- 4.Международные спортивные федерации:[сайт].– URL :[http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp) (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный.
- 5.Российский олимпийский комитет:[сайт].– URL :<http://www.olympic.ru/> (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный.

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

| Результаты обучения   | Критерии оценки   | Методы оценки   |
|---|---|---|
| <p><b>Умения:</b><br/>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/>ОК8</p>  | <p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;<br/>Владеет техниками выполнения двигательных действий;<br/>Выполняет тактико-технические действия в игре;<br/>Выполняет требуемые элементы.</p>                                       | <p>Выполнение практических работ по темам: 2.1; 3.1-3.3; 4.2-4.4; 5.2-5.4;6.1;</p>  |
| <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/>ОК8</p>  | <p>Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>  | <p>Выполнение самостоятельной работы по темам:2.1;3.1-3.3; 4.2-4.4; 5.2-5.4;6.1;<br/>Контрольные нормативы по разделу 2, 3, 4, 5, 6.</p>                          |
| <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.<br/>ОК8</p> | <p>Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.</p> | <p>Устный опрос на практических занятиях №1, 3, 5, 25, 27, 29.</p>  |
| <p><b>Знания:</b><br/>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/>ОК8</p>   | <p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека.</p>   | <p>Устный опрос на теоретическом занятии №1 по Теме 1.1 и теоретическом занятии №2 по теме 1.2; индивидуальный ответ на практическом занятии №50 по теме 7. 1</p> |
| <p>- основы здорового образа жизни; ОК8</p>   |   | <p>Самостоятельная работа и защита реферата по теме 1.1;</p>  |
| <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе</p>  | <p>Демонстрирует сформированность представления об условиях профессиональной деятельности и зонах риска для физического здоровья.</p>   | <p>Индивидуальный ответ и устный опрос по теме №1.2</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; ОК8 |  |  |
| - средства профилактики перенапряжения; ОК8  | Демонстрирует знания по профилактике перенапряжения. | Индивидуальный ответ и устный опрос на теоретическом занятии по теме 1.2 |
| - способы реализации собственного физического развития. ОК8  | Владеет способами реализации физического развития.   | Индивидуальный ответ и устный опрос на теоретическом занятии по теме 1.2 |

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

Таблица 4.1. – Контрольные нормативы по разделу «Лёгкая 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 |
| <b>ДЕВУШКИ</b>  |        |       |       |        |       |       |        |       |       |
| Бег 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 «Спортивные игры. Баскетбол»

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

|  |   |   |
|--|---|---|
| 4. Штрафные броски, количество попаданий на 10 бросков | 6 | 5 |
|--|---|---|

Таблица 4.3 – 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 4.4 – Контрольные нормативы по разделу «Футбол»

| Упражнение                            | Ед. измерения | юноши<br>оценка<br>«отлично» | юноши<br>оценка<br>«хорошо» | юноши<br>оценка<br>«удов.» | девушки<br>оценка<br>«отлично» | девушки<br>оценка<br>«хорошо» | девушки<br>оценка<br>«удов.» |
|---------------------------------------|---------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| Передача мяча в парах (за 20 сек)     | кол-во раз    | 16                           | 4                           | 8                          | 16                             | 14                            | 8                            |
| Ведение мяча с изменением направления | сек           | 10.0                         | 11.0                        | 12.00                      | 11.5                           | 12.5                          | 14.0                         |
| Жонглирование мячом                   | кол-во раз    | 16                           | 14                          | 8                          | 16                             | 14                            | 8                            |

Таблица 4.5 – Контрольные нормативы по разделу «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

| Упражнение   | Ед. измерения | юноши<br>«отлично» | юноши<br>«хорошо» | юноши<br>«удов» | девушки<br>«отлично» | девушки<br>«хорошо» | девушки<br>«удов» |
|--|---------------|--------------------|-------------------|-----------------|----------------------|---------------------|-------------------|
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа         | кол-во раз    | 16                 | 4                 | 8               | 16                   | 14                  | 8                 |
| Наклон вперед из положения сидя                    | см            | 14                 | 12                | 7               | 20                   | 14                  | 10                |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз    | 32                 | 27                | 22              | 20                   | 15                  | 10                |
| Подтягивание на высокой перекладине                | кол-во раз    | 12                 | 10                | 7               | -                    | -                   | -                 |

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы осуществляется путем оценки выполнения контрольных упражнений:

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
2. Подтягивание на перекладине (юноши);
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
4. Прыжки в длину с места;
5. Бег 100м;
6. Бег: юноши – 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
7. 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 к организации, 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 в 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.