


Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Ленинградской области  
«Подпорожский политехнический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Физическая культура**

2022

Программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

Рассмотрена на заседании МК преподавателей  
общеобразовательных дисциплин  
Председатель Н.Ю.Першина   
Протокол №7 от 16.04.2022 год

Приложение к ОПОП по специальности  
СПО 38.02.05

Утверждено приказом ГБПОУ ЛО ППТ  
от 20.04.2022 №01-05/27

Преподаватель: Е.М Вильгельм

## СОДЕРЖАНИЕ

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

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу «Физическая культура» .

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Умения	Знания
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Вид учебной работы	Количество часов		
Аудиторные занятия. Содержание обучения	Профессии СПО		
Теоретическая часть	«Товаровед-эксперт» II-III курс	«СиСАДмин» II-IV курс	«То и РА» II-IVкурс
<b>Введение.</b> Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности, Т.Б. и личная гигиена	1	1	1
Основы здорового образа жизни.	1	1	1
<b>Практическая часть</b>	<b>116</b>	<b>160</b>	<b>166</b>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	116	160	166
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	36	34	33
Баскетбол	13	30	34
Гимнастика	25	32	33
Лыжная подготовка	20	28	33
Волейбол	22	32	33
<b>Итого</b>	<b>116</b>	<b>160</b>	<b>166</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>			
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	<b>58</b>	<b>8</b>	<b>83</b>
<b>Всего</b>	<b>174</b>	<b>168</b>	<b>222</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Объем часов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
Специальности		«Товаровед-эксперт» II-III курс	«СиСАДмин» II-IV курс	«То и РА» II-IV курс	
		116	160	166	
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.	<i>Учебно-методические занятия</i>	2	2	2	
Тема 1.1. Введение. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Содержание учебного материала: основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	1	1	1	2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала: основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.	1	1	1	2
Раздел 2. Легкая атлетика		36ч	34ч	33ч	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание учебного материала: биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.				2
	Практические занятия	6	4	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	3	1	3	

Тема 2.2.Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Содержание учебного материала: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.				
	Практические занятия	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
Тема 2.3.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	Содержание учебного материала: специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», ) техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.				
	Практические занятия	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	Самостоятельная работа обучающихся:специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	<b>3</b>		<b>3</b>	
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Содержание учебного материала: знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.				
	Практические занятия	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
Тема 2.5.Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Содержание учебного материала: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.				
	Практические занятия	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
Тема 2.6. Простейшие методики оценки работоспособности,	Содержание учебного материала:				

усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	Самостоятельная работа обучающихся	<b>1</b>		<b>3</b>	
	Тема2.7. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;				
	Практические занятия	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся:		<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол-13ч</b>		<b>13ч</b>	<b>30ч</b>	<b>34ч</b>	
Тема3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала: совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе.	<b>1</b>		<b>3</b>		
Тема3.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча в усложненных условиях.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		
Тема3.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала:				



	ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча.				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами.	<b>1</b>		<b>3</b>	
Тема3.4. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала: техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).				<b>2</b>
	Лабораторные работы (зачеты)				
	Практические занятия	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	<b>1</b>		<b>3</b>	
Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра (с заданиями).	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
Тема3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала: знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	<b>1</b>		<b>3</b>	
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала: развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.				<b>2</b>

	Практические занятия	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
	Самостоятельная работа обучающихся:			<b>3</b>
Тема 3.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы (зачеты): два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).			
	Практические занятия	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
	Самостоятельная работа обучающихся			<b>3</b>
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>20ч</b>	<b>28ч</b>	<b>33ч</b>
<b>Раздел 5.1 Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъема и спусков. Первая помощь при травмах и обморожениях.	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	<b>Содержание учебного материала:</b> Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.			
	<b>Практические занятия</b> Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Тема 4.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	<b>Содержание учебного материала:</b> Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.			
	<b>Практические занятия</b> Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

	учебном круге.			
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.</p> <p>Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.</p> <p>Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.</p> <p>Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).</p> <p>Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p>			
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).</p> <p>Совершенствование техники спуска и подъема.</p>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.</p>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>25ч</b>	<b>32ч</b>	<b>33ч</b>
Тема 5.1. Строевые приемы.	Содержание учебного материала:			

Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	"Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: повороты на месте и в движении.	<b>1</b>		<b>3</b>	
Тема5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся:	<b>2</b>		<b>3</b>	
Тема5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней гигиенической гимнастики.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
Тема5.4. Техника акробатических	Содержание учебного материала:				

упражнений.	(кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.				<b>2</b>
	Лабораторные работы (зачеты)				
	Практические занятия	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: перекаты вперед, назад, группировки.	<b>2</b>		<b>3</b>	
Тема5.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала: знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	<b>2</b>		<b>3</b>	
Тема5.6. Техника опорного прыжка.	Содержание учебного материала: (разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся:			<b>3</b>	
Тема5.7. Упражнения на брусках.	Содержание учебного материала: (висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	<b>2</b>		<b>3</b>	
Тема5.8. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Содержание учебного материала: структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект подготовительной части урока.	<b>1</b>		<b>2</b>	
Тема5.9. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:				
	Лабораторные работы (зачеты): акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги				

	врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.				
	Практические занятия	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся:	<b>2</b>			
<b>Раздел 6 Волейбол</b>		<b>22ч</b>	<b>32ч</b>	<b>33ч</b>	
Темаб.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение по зонам площадки.	<b>2</b>		<b>3</b>	
Темаб.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	<b>1</b>			
Темаб.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала: совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам.	<b>3</b>		<b>3</b>	
Темаб.4. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала: совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся:	<b>3</b>			
Темаб.5. Тактика игры в защите и	Содержание учебного материала:				

нападении.	совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.				<b>2</b>
	Лабораторные работы (зачеты)				
	Практические занятия	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	<b>3</b>		<b>3</b>	
Темаб.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: судей соревнований по волейболу.	<b>3</b>			
Темаб.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	Содержание учебного материала: проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.				<b>2</b>
	Практические занятия	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс специальных упражнений волейболистов	<b>2</b>		<b>3</b>	
Темаб.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:				
	Лабораторные работы (зачеты): передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.				
	Практические занятия	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся:	<b>2</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>116</b>	<b>160</b>	<b>166</b>	
	<b>Самостоятельных:</b>	<b>58</b>	<b>8</b>	<b>83</b>	
	<b>Максимальная нагрузка:</b>	<b>174</b>	<b>168</b>	<b>222</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### ***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### ***Для занятий лыжным спортом:***

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе издания.

#### **3.2.1. Печатные издания**

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2016
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2015
3. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2015.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017.



5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016.
6. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018.
7. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017.
8. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017.
9. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019.
10. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019
11. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016.
12. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016.
13. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015.
14. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018.

### **Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) Российской Федерации (НФП).

<http://doppt.ru/> Физкультура

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>•Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>•Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно ,все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</li> <li>•Тестирование....</li> <li>•Контрольная работа</li> <li>•Самостоятельная работа.</li> <li>•Защита реферата</li> <li>•Семинар</li> <li>•Защита курсовой работы (проекта)</li> <li>•Выполнение проекта;</li> <li>•Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>•Оценка выполнения практического задания(работы)</li> </ul>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>•Основы здорового образа жизни;</li> <li>•Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>•Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией</li> <li>•Решение ситуационной задачи....</li> </ul>

## Оценка уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы

№ п/п	Виды испытаний (нормативы)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
<b>Обязательные испытания (нормативы)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бегна 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5.	Челночный бег 3x10м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	или на 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02

11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
Количество видов испытаний (нормативов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (нормативов), которые необходимо выполнить для получения аттестации по дисциплине		7	8	9	7	8	9

### **Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группе**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)