

**Новосибирский техникум железнодорожного транспорта –  
структурное подразделение федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Сибирский государственный университет путей сообщения»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

*Базовая подготовка среднего профессионального образования*

У Т В Е Р Ж Д А Ю  
Заместитель директора по  
учебной работе



Н.О. Ваганова

30 августа 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта по специальности  
среднего профессионального образования  
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Организация-разработчик:

Новосибирский техникум железнодорожного транспорта – структурное  
подразделение ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей  
сообщения»

Разработчики:

Одинцов М.А., преподаватель физической культуры



Шестакова И.В., преподаватель физической культуры



Рекомендована Цикловой комиссией СЭД

Заседание ЦК № 1 от 30 августа 2023 г.

Председатель ЦК Титкова Н.П.



Согласовано:

И.о. заведующей библиотекой

Паничева Е.М.



## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН	17
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	27
6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	35

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ППССЗ СПО

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ СПО.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:  
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:  
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  
- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

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

В зависимости от специальности может быть изменение общей трудоёмкости дисциплины «Физическая культура» за счёт изменения трудоёмкости не обязательных разделов программы.

Настоящая программа является рабочей, и позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

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

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы очная форма обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>336</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>	
Практические занятия по физической подготовке	<i>168</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
<b>1.</b> Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>336</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>2</i>
в том числе:	
обзорные, установочные занятия	<i>2</i>
практические занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>334</i>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b></p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма:</p> <p>разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b></p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного</p>	<b>8</b>	<b>2</b>

	<p>успеха.</p> <p>Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.</p> <p>Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.</p> <p>Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов</li> </ol>		
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--



	упражнений, направленных на укрепление здоровья. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	<b>8</b>	
<b>Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. практические занятия по лёгкой атлетике. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой	<b>30</b>	<b>2</b>
	<b>2 курс.</b>		
	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Низкий старт. СБУ.	<b>2</b>
	2	Стартовый разбег. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Развитие скорости.	<b>2</b>
	3	СБУ. Кросс 2000дев 3000 юн. Развитие выносливости.	<b>2</b>
	4	Развитие выносливости. СБУ. Бег на ровных участках и в гору.	<b>2</b>

		Зачет 1000м.		
	5	Развитие выносливости. Кросс слабой интенсивности. Подтягивание из виса на высокой перекладине (девушки низкая)	2	
	6	Развитие выносливости. Кросс слабой интенсивности. Подъем ног из виса до верхней перекладины ( дев. 90 градусов)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		<b>38</b>	
<b>Тема 2.2 Спортивные игры.</b>	<b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		<b>38</b>	<b>2</b>
	<b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. <b>Практические занятия</b>		<b>42</b>	<b>2</b>

	<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм</p>		
<b>Баскетбол.</b>			
7	ТБ. на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники владения мячом. Передача, ловля и ведение мяча.	<b>2</b>	
8	Совершенствование техники владения мячом. Прием, передача, ловля , на месте и в движении..	<b>2</b>	
9	Развитие ловкости и координации. Ведение мяча на месте и в движении. Стритбол .	<b>2</b>	

	<b>10</b>	Совершенствование техники бросков в кольцо. Броски мяча в кольцо с места и в движении. Стритбол.	<b>2</b>	
	<b>11</b>	Совершенствование техники бросков в кольцо. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.	<b>2</b>	
	<b>12</b>	Совершенствование техники защиты. Виды защиты в баскетболе. (зонная, личная). Двухсторонняя игра.	<b>2</b>	
	<b>13</b>	Техника игры в нападении быстрым прорывом. Двухсторонняя игра с заданием.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		<b>40</b>	
	1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
<b>Тема 2.4 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Лыжная подготовка</b> (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). <b>Практические занятия</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому		<b>40</b>	<b>2</b>

	<p>воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</li> </ul> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p>		
14	Предупреждение травматизма на занятиях лыжным спортом. Подбор и закрепление лыж.	2	
15	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	2	
16	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременно одношажный и бесшажный .	2	
17	Развитие выносливости. Бег на лыжах 2км. Совершенствование преодоления спусков и подъемов.	2	
18	Развитие выносливости. Бег на лыжах 3км Совершенствование преодоления спусков и подъемов.	2	
19	Развитие выносливости. Бег на лыжах 5км (девушки б/у времени).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Катание на лыжах в свободное время.	<b>56</b>	
<b>Тема 2.4 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	<b>18</b>	<b>2</b>

	<p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</p> <p>Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов</li> </ul>		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

	упражнений. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) гимнастики.			
	<b>20</b>	Строевые упражнения. ОРУ, Подъем туловища из положения лежа на спине.	<b>2</b>	
	<b>21</b>	Строевые упражнения .ОРУ. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	<b>2</b>	
	<b>22</b>	Строевые упражнения. ОРУ. Наклон вперед на гимнастической скамейке.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		<b>18</b>	
	<b>Волейбол</b>			
	<b>23</b>	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу , над собой в парах, группой. Двухсторонняя игра	<b>2</b>	
	<b>24</b>	Совершенствования подачи мяча. Нижняя и верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра.	<b>2</b>	
	<b>25</b>	Совершенствование нападающего удара. Двухсторонняя игра.	<b>2</b>	
	<b>26</b>	Совершенствование техники защиты. Блокирование , страховка. Двухсторонняя игра.	<b>2</b>	

	<b>27</b>	Учебная игра с заданием	<b>2</b>	
	<b>28</b>	Взаимодействие игроков . Учебная игра.	<b>2</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>			
	<b>29</b>	Развитие выносливости. Кросс в равномерном темпе.	<b>2</b>	
	<b>30</b>	Развитие выносливости. Кросс 3000м девушки, 5000м юноши.	<b>2</b>	
	<b>Гимнастика</b>			
	<b>31</b>	Зачет. Подведение итогов.	<b>2</b>	
	<b>3 курс</b>			
	<b>Легкая атлетика</b>			
	<b>1</b>	ТБ. на занятиях л/атл. СБУ. Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости.	<b>2</b>	
	<b>2</b>	Развитие скорости. Прыжок в длину с места. Низкий старт. Стартовый разбег. Бег на короткие дистанции.	<b>2</b>	
	<b>3</b>	Развитие выносливости . Кросс 1000м. Прыжок в длину с места.	<b>2</b>	
	<b>4</b>	Развитие выносливости . СБУ. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	<b>2</b>	
	<b>5</b>	Развитие выносливости . Кросс средней интенсивности. Подтягивание из виса на высокой перекладине. ( девушки низкая)	<b>2</b>	
	<b>6</b>	Развитие выносливости . Кросс средней интенсивности. Подъем ног из виса до верхней перекладины ( девушки 90 градусов)	<b>2</b>	
	<b>7</b>	Развитие выносливости . СБУ .Кросс дев. 2000м юн. 3000м.	<b>2</b>	



<b>Баскетбол.</b>			
<b>8</b>	ТБ. на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники владения мячом. Передача, ловля и ведение мяча.	<b>2</b>	
<b>9</b>	Совершенствование техники владения мячом. Прием, передача, ловля на месте и в движении..	<b>2</b>	
<b>10</b>	Совершенствование техники владения мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Стритбол .	<b>2</b>	
<b>11</b>	Совершенствование техники бросков в кольцо. Броски мяча в кольцо с места и в движении. Стритбол.	<b>2</b>	
<b>12</b>	Совершенствование техники бросков в кольцо. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.	<b>2</b>	
<b>13</b>	Тактические действия. Виды защиты в баскетболе. (зонная, личная). Двухсторонняя игра.	<b>2</b>	
<b>Гимнастика</b>			
<b>14</b>	Строевые упражнения. ОРУ, Подъем туловища из положения лежа на спине. . Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	<b>2</b>	
<b>Лыжная подготовка</b>			
<b>15</b>	Предупреждение травматизма на занятиях лыжным спортом. Подбор и закрепление лыж.	<b>2</b>	
<b>16</b>	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода и одношажного хода.	<b>2</b>	
<b>17</b>	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременно одношажный и бесшажный ход.	<b>2</b>	
<b>18</b>	Бег на лыжах 3км. Развитие выносливости.	<b>2</b>	
<b>19</b>	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода и одношажного хода.	<b>2</b>	

	<b>20</b>	Бег на лыжах 5км. Развитие выносливости.	<b>2</b>		
	<b>21</b>	Совершенствование преодоления спусков и подъемов. Развитие выносливости.	<b>2</b>		
	<b>22</b>	Совершенствование преодоления спусков и подъемов. Развитие выносливости.	<b>2</b>		
	<b>Волейбол</b>				
	<b>23</b>	Развитие ловкости и координации. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу , над собой в парах, группой. Двухсторонняя игра.	<b>2</b>		
	<b>24</b>	Развитие ловкости . Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу , над собой в парах, группой. Двухсторонняя игра	<b>2</b>		
	<b>25</b>	Развитие ловкости . Совершенствования подачи мяча. Нижняя и верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра.	<b>2</b>		
	<b>26</b>	Совершенствование нападающего удара. Двухсторонняя игра.	<b>2</b>		
	<b>27</b>	Техника подачи мяча. Нижняя и верхняя прямая подача мяча.	<b>2</b>		
	<b>28</b>	Учебная игра с заданием .Взаимодействие игроков	<b>2</b>		
	<b>29</b>	Учебная игра с заданием .Взаимодействие игроков	<b>2</b>		
	<b>30</b>	Двухстаронняя игра . Зачет	<b>2</b>		
	<b>Гимнастика</b>				
	<b>31</b>	ОРУ. Зачет по ОФП	<b>2</b>		
	<b>32</b>	Зачет .подведение итогов.	<b>2</b>		
	<b>4 курс</b>				

<b>Баскетбол</b>		
<b>1</b>	Совершенствование техники ведения остановок ,поворотов, бросков в кольцо. Стритбол.	<b>2</b>
<b>2</b>	Совершенствование техники бросков в кольцо. Стритбол.	<b>2</b>
<b>3</b>	Совершенствование техники игры в нападении быстрым прорывом. Двухсторонняя игра.	<b>2</b>
<b>4</b>	Совершенствование техники бросков в кольцо. Стритбол	<b>2</b>
<b>5</b>	Совершенствование тактики. Игра зонной защиты 2-3.	<b>2</b>
<b>6</b>	Совершенствование тактики. Двустаронняя игра.	<b>2</b>
<b>Гимнастика</b>		
<b>7</b>	Развитие гибкости .ОРУ. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, пресс.	<b>2</b>
<b>Лыжная подготовка</b>		
<b>8</b>	ТБ. на занятиях лыжным спортом. Подбор и закрепления лыж.	<b>2</b>
<b>9</b>	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода и одношажного хода.	<b>2</b>
<b>10</b>	Совершенствование техники подъемов и спусков, поворотов и торможения.	<b>2</b>
<b>11</b>	Совершенствование техники подъемов и спусков, поворотов и торможения.	<b>2</b>
<b>12</b>	Бег на лыжах 3км. Развитие выносливости.	<b>2</b>
<b>13</b>	Бег на лыжах 5км. Развитие выносливости.	<b>2</b>
<b>Волейбол</b>		

<b>14</b>	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу , над собой в парах, группой. Двухсторонняя игра	<b>2</b>
<b>15</b>	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу , над собой в парах, группой. Двухсторонняя игра	<b>2</b>
<b>16</b>	Совершенствования подачи мяча. Нижняя и верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра.	<b>2</b>
<b>17</b>	Совершенствование нападающего удара. Двухсторонняя игра.	<b>2</b>
<b>18</b>	Совершенствование техники защиты. Блокирование , страховка. Двухсторонняя игра.	<b>2</b>
<b>19</b>	Учебная игра с заданием .Взаимодействие игроков	<b>2</b>
<b>20</b>	Двухстаронняя игра . Зачет.	<b>2</b>
<b>Гимнастика</b>		
<b>21</b>	Зачет. Подведение итогов.	<b>2</b>
	<b>Всего</b>	<b>336</b>
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>168</b>

### 2.3 Распределение учебных часов на различные темы программы

		Всего	Из них аудиторных
1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	16	8
2	Лёгкая атлетика	68	30
3	Спортивные игры	120	80
4	Атлетическая гимнастика	36	18
5	Лыжная подготовка	96	40
	<b>Итого</b>	<b>336</b>	<b>168</b>

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; 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 прыжком 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.).

Для прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

##### **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 обучения.**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники**

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: режим доступа <https://book.ru/book/940094>
2. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: режим доступа <https://book.ru/book/941740>
3. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: режим доступа <https://book.ru/book/939387>

##### **Дополнительные источники:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н. Сортэл; Пер. с англ. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002-240 с.
2. Баскетбол. Справочник болельщика /Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000. - 352 с.
3. Волейбол / пер. с англ. Н. А. Чупеева. - М.: Астрель; АСТ, 2010. - 32 с.
4. Теннис / пер. с англ. Л.С. Климовича. - М.: Астрель; АСТ, 2010.-32 с.
5. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО /Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. – М.: Академия, 2006.
6. Энциклопедия для детей. Спорт-2-е изд., испр/ред. коллегия: М. Аксенова, В. Володин, Г. Вильчек и др.- М. Мир энциклопедий Аванта, Астрель, 2008. - 624 с.
7. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта (для ссузов): учебник. - М.: Кнорус, 2015. – 366 с.-Режим доступа: <http://www.book.ru/book/916649>

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта</li> </ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p>



	<p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Гимнастика.</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. <i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i> Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра. На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Методические рекомендации преподавателю**

Задания для самостоятельной работы раздаются студентам по итогам каждого занятия. При организации самостоятельной работы студентов включены задания теоретического и практического содержания:

1. составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики;
2. комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата;
3. комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
4. выполнение комплексов специальных беговых, прыжковых и силовых упражнений, прыжки на скакалке, силовые упражнения для мышц плечевого пояса, мышц живота и спины, мышц ног, занятия на тренажёрах;
5. самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
6. выполнение дыхательной гимнастики;
7. освоение приёмов массажа и самомассажа;
8. ведение личного дневника самоконтроля;
9. работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Текущий контроль знаний осуществляется преподавателем, в виде:

- сдача контрольных нормативов;
- промежуточного тестирования по отдельным разделам дисциплины.

Итоговый контроль знаний по дисциплине проводится в виде дифференцированного зачета .

### **5.2 Методические рекомендации для студентов**

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом и расписанием, при этом на самостоятельную подготовку программой дисциплины отводится 168 часов. Данное время студенты планируют по индивидуальному плану.

Для качественного освоения дисциплины студентам необходимо посещать занятия. Во время практических занятий студенты выполняют общую и специальную физическую нагрузку направленную на развитие определенных качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости). Формой итогового контроля является дифференцированный зачет. При изучении дисциплины рекомендуется использовать Интернет-ресурсы электронно-библиотечной системы <https://www.book.ru>.

**Схема подготовки студентов 2 курса к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре**

Периоды учебного года	Семестр	Изучаемая тема	К-во часов	Основные задачи заданий	Основные средства заданий	Тест контроля
Сентябрь-октябрь	III	Легкая атлетика	7	<p>Повышение уровня физической подготовленности.</p> <p>Улучшение техники бега.</p> <p>Формировать схему прыжка.</p> <p>Повышать объём общепрыжковой нагрузки.</p>	<p>Бег в режиме времени:</p> <p>Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.</p> <p>Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.</p> <p>(из них 10-15% ускоренного бега).</p> <p>Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.</p> <p>Прыжки в длину с места (суммарный метраж)</p>	<p>Бег в режиме времени.</p> <p>Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).</p> <p>Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».</p> <p>Прыжки в длину с места (от места отталкивания).</p> <p>Прыжки в длину с места.</p>
		Кроссовая подготовка	5	<p>Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.</p> <p>Повышение уровня техники бега.</p>	<p>Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.</p>	<p>Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.</p>
январь	IV	гимнастика	4	<p>Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов.</p>	<p>Самостоятельно составить и разучить комплекс</p>	<p>Комплекс упражнений утренней гимнастики.</p>

					упражнений утренней гимнастики Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) Подтягивание в висе (юноши)
Февраль март	IV	Лыжная подготовка	6	Повышение уровня физической подготовленности. Улучшение техники передвижения на лыжах.	Передвижение на лыжах без учета времени: девушки-3км. Юноши-5км. Имитация лыжных ходов.	Прохождение дистанции по времени: девушки-2км. Юноши-3км.
Март-апрель	IV	волейбол	5	Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений		
Апрель-май	IV	Баскетбол	6	Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации	Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста) Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов	Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча)

Май-июнь	IV	Лёгкая атлетика	3	<p>Подготовить к сдаче норматива.</p> <p>Повысить уровень прыжковой подготовки.</p> <p>Улучшить технику выбегания с низкого старта</p>	<p>Прыжки через скакалку.</p> <p>Выпрыгивание вверх из упора присев.</p> <p>Специальные упражнения по методу круговой тренировки:</p> <p>Выбегания с низкого старта</p> <p>Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин</p>	<p>Прыжки через скакалку (1 мин).</p> <p>Выпрыгивание вверх</p> <p>С взмахом рук (прыгучесть) с места.</p> <p>Прыжки в высоту с места</p> <p>Техника выбегания с низкого старта</p>
		<p>Бег на 100 м, эстафетный бег</p> <p>Метание гранаты</p>		<p>Развивать качество быстроты в беге.</p> <p>Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.</p> <p>Улучшить технику метания.</p> <p>Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива.</p>	<p>Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)</p> <p>Имитация и метание мяча с разбега</p>	<p>Бег на 100 м.</p> <p>Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».</p> <p>Метание гранаты на дальность</p>
		Кроссовая подготовка		<p>Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.</p> <p>Повышение уровня техники бега.</p>	<p>Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.</p>	<p>Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.</p>

**Схема подготовки студентов 3 курса к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре**

Периоды учебного года	Семестр	Изучаемая тема	К-во часов	Основные задачи заданий	Основные средства заданий	Тест контроля
Сентябрь-октябрь	V	Легкая атлетика	7	Повышение уровня физической подготовленности. Улучшение техники бега.	Бег в режиме времени: Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.  Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.  (из них 10-15% ускоренного бега).  Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.  Прыжки в длину с места (суммарный метраж)	Бег в режиме времени.  Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).  Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».  Прыжки в длину с места (от места отталкивания).  Прыжки в длину с места.
		Кроссовая подготовка		Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.  Повышение уровня техники бега.	Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.	Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.
Ноябрь - декабрь	V	Баскетбол	6	Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации	Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением	Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди –

					передвижения баскетболиста) Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов	рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча)
Декабрь	V	Лыжная подготовка	8	Повышение уровня физической подготовленности. Улучшение техники передвижения на лыжах.	Передвижение на лыжах без учета времени: девушки-3км. Юноши-5км. Имитация лыжных ходов.	Прохождение дистанции по времени: девушки-2км. Юноши-3км.
январь	VI	Лыжная подготовка		Повышение уровня физической подготовленности. Улучшение техники передвижения на лыжах.	Передвижение на лыжах без учета времени: девушки-3км. Юноши-5км. Имитация лыжных ходов.	Прохождение дистанции по времени: девушки-2км. Юноши-3км.
февраль	VI	гимнастика	2	Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов.	Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) Подтягивание в висе, упражнения с отягощением	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) Подтягивание в висе (юноши)

					(юноши)	
Март- Апрель	VI	волейбол	7	Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений	Метание теннисного мяча на дальность  Передача волейбольного мяча сверху двумя руками  Подача мяча	Владение техникой игры в волейбол

**Схема подготовки студентов 4 курса к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре**

Периоды учебного года	Семестр	Изучаемая тема	К-во часов	Основные задачи заданий	Основные средства заданий	Тест контроля
Октябрь-ноябрь	VII	баскетбол	7	Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации	Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста)  Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов	Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча)
декабрь	VII	Лыжная подготовка	6	Повышение уровня физической подготовленности.  Улучшение техники передвижения на лыжах.	Передвижение на лыжах без учета времени: девушки-3км. Юноши-5км.  Имитация лыжных ходов.	Прохождение дистанции по времени: девушки-2км. Юноши-3км.



январь	VIII	Лыжная подготовка		Повышение уровня физической подготовленности. Улучшение техники передвижения на лыжах.	Передвижение на лыжах без учета времени: девушки-3км. Юноши-5км.  Имитация лыжных ходов.	Прохождение дистанции по времени: девушки-2км.  Юноши-3км.
Февраль-март	VIII	волейбол	7	Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений	Метание теннисного мяча на дальность  Передача волейбольного мяча сверху двумя руками  Подача мяча	Владение техникой игры в волейбол
Март	VIII	гимнастика	2	Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов.	Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)	Комплекс упражнений утренней гимнастики.  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  Подтягивание в висе (юноши)

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 6.1 Нормативы для 2 курса ( V ступень возраст группы 16-17 лет)

#### Легкая атлетика

Испытания (тесты)	Критерии оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 100 м	14,6	14,3	13,8	18	17,6	16,3
Бег на 2 км	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
Бег на 3 км	15,10	14,40	13,10			
Бег на 5 км	без учета времени					
Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	2,0	2,10	2,30	1,60	1,70	1,85
Потягивание из виса на высокой перекладине (девушки подтягивание из виса лежа на низкой перекладине)	8	10	13	11	13	19
Поднимание ног в висе до верхней перекладины (девушки 90°)		3	5	7		
Метание спортивного снаряда весом 700г (девушки 500г)	27	32	38	13	17	21

#### Баскетбол

Испытания (тесты)	Критерии оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
передача мяча в стену (расстояние 3 м, за 30 с) -синхронная работа рук, туловища, ног. -согласованность действий	10	15	20	5	10	15
Ведение мяча два шага, бросок. ( из 5 попыток)		1	2	3		
Бросок мяча с разных точек (по линии трапеции)	максимальное число попаданий (7-9 раз)					

Штрафной бросок (из 5 попыток)	2	3	4	1	2	3
Челночный бег (3*10 м.)	8,3	8,0	7,3	9,7	9,3	8,4

### **Гимнастика**

Испытания (тесты)	Критерии оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Поднимание туловища из положения лежа на спине	30	40	50	20	30	40
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	9	10	16
Наклон вперед с прямыми ногами стоя на гимнастической скамейке	6	8	13	7	9	16

### **Лыжная подготовка**

Бег на лыжах:	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
- 2 км	14.10	13.50	13.00	14.50 13.50	14.30	
- 3 км	18.45	17.45	16.30	22.30 19.30	21.30	
- 5 км	25.40	25.00	23.40	б/у времени		

### **Волейбол**

Испытания (тесты)	Критерии оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Верхняя передача мяча через сетку -точность передач -выход к мячу -согласованно рук, туловища, ног	10	20	30	10	15	25

Нижняя передача мяча с приема (из 5 попыток) -точность передач -выход к мячу -согласованность рук, туловища, ног	1	2	3			
Верхняя и нижняя прямая подача (из 5 попыток) -попадание мяча в площадку	1	2	3			
Передача мяча над собой -высота передачи не менее 1м -синхронная работы рук, туловища, ног. -согласованность действий - мяч под прямым углом	6	8	10	4	6	8
Прямой нападающий удар (из передачи с 3 зоны / из 5 попыток)	1	2	3			

## **6.2 Нормативы для 3 курса (VI ступень 18-24 лет)**

### **Легкая атлетика**

Испытания (тесты)	Критерии оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 100 м	15.1	14.8	13.5	17.5 16.5	17.0	
Бег на 2 км		-		11.35 10.30	11.15	
Бег на 3 км	14.00	13.30	12.30			
Бег на 5 км	б/у времени					
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	215	230	240	170 195	180	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (девочки нижняя перекладина)	9	10	13	10 20	15	
Поднимание ног из виса до верхней перекладины (Девочки 90°)		3			5	7

## **Баскетбол**

Испытания (тесты)	Критерии оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Ведение мяча, два шага бросок в кольцо (из 5 попыток)	2	3	5	1	2	4
Бросок мяча с разных точек (по линии трапеции)	-максимальное попадание (7-9)					
Штрафной бросок (из 5 попыток)	2	3	4	1	2	3
Передача мяча в стену (расстояние 3 м за 30 сек)	15	20	25	10 20	15	
Челночный бег (3x10)	8,3	8,0	7,3	9,7 8,4	9,3	

## **Лыжная подготовка**

Наименование	Критерии оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на лыжах 3 км	18.45	17.45	16.30	20.20 18.00	19.30	
Бег на лыжах 5 км	26.30	25.30	23.30	37.00 31.00	35.00	

## **Гимнастика**

Испытания (тесты)	Критерии оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин.)	42	49	55	34	40	47
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	22	27	32	10	12	14
Наклон вперед с прямыми ногами, стоя на гимнастической скамейке	6	7	13	8	11	16
Составить и провести комплекс ОРУ	-упражнения на разные группы мышц -количество повторов -ведение подсчета -показ					

## **Волейбол**

Испытания (тесты)	Критерии оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Верхняя передача мяча через сетку в парах -точность передач -выход к мячу -согласованность рук, туловища, ног.	20	30	40	15	25	35
Нижняя передача мяча в парах	10	15	20	8	12	15
Верхняя прямая подача (из 5 попыток)	2	3	4	1	2	3
Нижняя прямая подача (из 5 попыток)	2	3	4	1	2	3
Прямой нападающий удар из передачи с 3 зоны (из 5 попыток)	2	3	4	1	2	3
Передача мяча над собой (- под прямым углом - подброс не менее 1 м - синхронность действий)	8	10	12	5	7	9
Прием мяча с подачи и передача на партнера	-подход под мяч -согласованность действий -нижняя передача партнеру					

### **3 Нормативы для 4 курса (VI ступень 18-24 лет)**

#### **Легкая атлетика**

Испытания (тесты)	Критерии оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 100 м	15.1	14.8	13.5	17.5 16.5	17.0	
Бег на 2 км		-		11.35 10.30	11.15	
Бег на 3 км	14.00	13.30	12.30		-	
Бег на 5 км	б/у времени					
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	215	230	240	170 195	180	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (девушки нижняя перекладина)	9	10	13	10	15	20
Поднимание ног из виса до верхней перекладины (Девушки 90°)		3	5		7	

## **Баскетбол**

Испытания (тесты)	Критерии оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Штрафной бросок (из 5 попыток)	2	3	4	1	2	3
Челночный бег (3x10)	8,3	8,0	7,3	9,7	9,3	8,4
Передача мяча в стенку (расстояние 3м. за 30сек.)	20	30	40	15	20	25

## **Лыжная подготовка**

Испытания (тесты)	Критерии оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на лыжах 3 км	18.45	17.45	16.30	20.20 18.00	19.30	
Бег на лыжах 5 км	26.30	25.30	23.30	37.00 31.00	35.00	

## **Гимнастика**

Испытания (тесты)	Критерии оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин. )	50	40	30	34	40	47
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	33	27	22	10	12	14
Наклон вперед с прямыми ногами стоя на гимнастической скамейке	6	7	13	8	11	16
Комплекс производственной гимнастики	- составить для определенной группы мышц - количество повторов - ведение подсчета - показ					

## Волейбол

Испытания (тесты)	Критерии оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Верхняя передача мяча через сетку	30	40	50	20	30	40
Нижняя передача мяча в парах	12	17	22	10	14	17
Верхняя или нижняя прямая подача (из 5 попыток попасть в поле соперника)	3	4	5	2	3	4
Прямой нападающий удар (с передачи из 3 зоны)	10	12	14	5 10	8	
Передача мяча над собой (- под прямым углом - подброс мяча не менее 1м - согласованность действий)	10	12	14	5 10	8	



### **4.3 Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта, их значение как действенного средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства.
3. Ценности физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
5. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
6. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.
7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

#### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
4. Кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце, сосуды, легкие).
5. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
6. Утомление при физической и умственной работе.
7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
11. Особенности функционирования центральной нервной системы.
12. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
13. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

#### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
11. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

#### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студента.
4. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
5. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
6. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменационной сессии.
7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

#### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

1. Методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Воспитание физических качеств.
4. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
5. Специальная физическая подготовка ее цели и задачи.
6. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности.
7. Продолжительность и интенсивность занятий.

8. Значение мышечной релаксации.
9. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
12. Спортивная подготовка ее цели и задачи.
13. Структура подготовленности спортсмена.

## **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Составление программ для различных возрастных групп и лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.
4. Особенности занятий с людьми различных возрастных групп.
5. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
6. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
7. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
8. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
9. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
11. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

## **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
4. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
7. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

8. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.
9. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.

## **Тема 8. Виды спорта**

### **Легкая атлетика**

1. История развития легкой атлетики.
2. Легкая атлетика в системе физической культуры.
3. Техника низкого и высокого старта.
4. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
5. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
6. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.

### **Лыжная подготовка**

1. История развития лыжного спорта.
  2. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
  3. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
  4. Классификация лыжных ходов.
  5. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).
  6. Способы поворотов на лыжах (на месте и в движении).
  7. Способы преодоления спусков, подъемов, торможения.
  8. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
  9. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
  10. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту.
- Подсчет результатов.
11. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

### **Волейбол (баскетбол)**

1. История развития волейбола (баскетбола) в России.
2. Размеры волейбольной(баскетбольной) площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
4. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
5. Техника выполнения нижней прямой и боковой подачи. Верхняя прямая подача.

## **Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.

2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Педагогический контроль, его содержание.
5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
6. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
7. Определение физического развития.
8. Методы оценки физической работоспособности.
9. Оценка функционального состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.
10. Определение физической работоспособности.
11. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
12. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

### **Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
3. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
5. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
6. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
7. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
8. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

### **Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности**

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
3. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Дополнительные средства повышения профессиональной работоспособности.
6. Влияние индивидуальных особенностей, географо- климатических условий и

других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

7. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

### **Требования к оформлению реферата по физической культуре**

1. Оформить титульный лист.

2. Написать содержание.

3. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 10 печатных страниц.

4. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов .

5. Авторы, на которых дается ссылка по тексту, обязательно должны быть в списке литературы и наоборот. Список литературы оформляется согласно алфавиту: первым записывается автор с фамилией, начинающейся на "А" и т.д.

6. Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо зачитать доклад по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

### Темы для дополнительного изучения

1. Психопрофилактика стрессов.
2. Аутогенная тренировка.
3. Психофизическая тренировка (по К. Линейка).
4. Психогимнастика М.И. Чистяковой.
5. Методы саморегуляции психоэмоциональных состояний.
6. Психогигиена человека.
7. Культура межличностных отношений и здоровье человека.
8. Коммуникативная толерантность.
9. Самомассаж.
10. Питание и здоровье человека.
11. Вегетарианство.
12. Оздоровительный бег.
13. Производственная гимнастика.
14. Методы оценки и коррекции осанки.
15. Методы оценки и коррекции телосложения (мужчины).
16. Методы оценки и коррекции телосложения (женщины).
17. Физическая культура будущей мамы.
18. Физическая культура в летнем лагере.
19. Традиционные и нетрадиционные формы закаливания.
20. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
21. Наркомания как социальное зло.
22. Культура интимных отношений.
23. Китайская система оздоровления цигун.
24. Индийская система оздоровления хатха-йога.
25. Авторская система оздоровления П.К. Иванова.
26. Авторская система оздоровления П. Брегга.
27. Авторская система оздоровления К. Купера.
28. Авторская система оздоровления Н.А. Амосова.
29. Авторская система оздоровления Г.Л. Малахова.
30. Авторская система оздоровления Г.С. Шаталовой.
31. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
32. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
33. Система семейного воспитания детей Никитиных
34. Профилактика остеохондроза.
35. Авторская система оздоровления (студента).