

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г. И. Носова»  
Многопрофильный колледж



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГЦ.04 Физическая культура**  
**Профессиональный цикл**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**специальности 21.02.19 Землеустройство**

Квалификация: Специалист по землеустройству

Форма обучения очная  
на базе основного общего образования

Магнитогорск, 2023

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе: ФГОС по специальности среднего профессионального образования 21.02.19 Землеустройство, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «18»мая 2022 г. №339

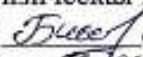
**Организация-разработчик:** Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова»

*Разработчик (и):*

преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  /Н.В. Рыбаков  
преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  /В.В. Кошечев

### ОДОБРЕНО

Предметной/предметно-цикловой  
комиссией «Физическая культура и БЖ»

Председатель  /А.Б. Биккулова  
Протокол № 6 от «25» 01 2023г

Методической комиссией МпК

Протокол № 4 от 08.02.2023 г.

Рецензент: Допцент, заведующий кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова. Кандидат педагогических наук.

 / Р.Р. Вахитов /

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                              | стр. |
|--------------------------------------------------------------|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 5    |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ           | 16   |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20   |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2                                                 | 21   |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3                                                 | 22   |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ                      | 24   |

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

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 21.02.19 Землеустройство. Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

## 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу.

Освоению учебной дисциплины предшествует изучение учебных дисциплин БД.09 Физическая культура, БД.10 Основы безопасности жизнедеятельности.

Дисциплина «Физическая культура» является предшествующей для изучения следующих учебных дисциплин: СГЦ.03 Безопасность жизнедеятельности.

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей программы подготовки специалистов среднего звена по специальности и овладению следующими общими компетенциями:

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

| <i><b>Код ПК/ОК</b></i> | <i><b>Умения</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <i><b>Знания</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08                   | Уд 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности; | Зд 1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Зд 2. основы здорового образа жизни;<br>Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Зо 08.02 основы здорового образа жизни;<br>Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения; |

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                           | Объем часов             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>                                    | <i>164</i>              |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                                                | <i>-</i>                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                      | <i>164</i>              |
| в том числе:                                                                                 |                         |
| лекции, уроки                                                                                | <i>не предусмотрено</i> |
| практические занятия                                                                         | <i>164</i>              |
| лабораторные занятия                                                                         | <i>не предусмотрено</i> |
| курсовая работа (проект)                                                                     | <i>не предусмотрено</i> |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                                | <i>-</i>                |
| Форма промежуточной аттестации - <i>дифференцированный зачет в 3, 4, 5,6,7 и 8 семестрах</i> |                         |

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

| Наименование разделов и тем                                                                             | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч | Код ПК, ОК | Код Н/У/З                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3                                                                    |            |                                                                                                       |
| <b>РАЗДЕЛ 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -                                                                    |            |                                                                                                       |
| <b>Тема 1.1.<br/>Общекультурное и социальное значение физической культуры.<br/>Здоровый образ жизни</b> | <b>Дидактические единицы, содержание</b><br>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и | -                                                                    | ОК 08      | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |       |                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                      | спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания |            |       |                                                                                                       |
| <b>РАЗДЕЛ 2 УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>148</b> |       |                                                                                                       |
| <b>Тема 2.1.<br/>Общая физическая<br/>подготовка</b>                                 | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 14         |       |                                                                                                       |
|                                                                                      | Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.                                                | -          | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                                                                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10         |       |                                                                                                       |
|                                                                                      | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10         | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                                                                      | <b>Контрольные нормативы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4          |       |                                                                                                       |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |       |                                                                                                       |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | 1. Прыжки через скакалку.<br>2. Подтягивания.<br>3. Сгибание и разгибание рук.<br>4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>5. Упражнение на гибкость.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4  | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
| <b>Тема 2.2.<br/>Лёгкая атлетика</b> | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30 |       |                                                                                                       |
|                                      | Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной и оздоровительной ходьбы. Прыжки в длину.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -  | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 24 |       |                                                                                                       |
|                                      | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>• -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>• -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> </ul> -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. | 24 | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                      | <b>Контрольные нормативы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6  |       |                                                                                                       |
|                                      | 1. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200, 400 м)<br>2. Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м)<br>3. Бег на длинные дистанции (2000, 3000, 5000 м)<br>4. Прыжки в длину.<br>5. Челночный бег.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6  | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;             |



|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |       |                                                                                                       |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |       | Уо 08.03                                                                                              |
| <b>Тема 2.3. Спортивные игры</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 104 |       |                                                                                                       |
| <b>Тема 2.3.1. Баскетбол</b>     | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 26  |       |                                                                                                       |
|                                  | 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.                                                                                                                                                           | -   | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                  | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 22  |       |                                                                                                       |
|                                  | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>• воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br>4. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет. Судейство. | 22  | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                  | <b>Контрольные нормативы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4   |       |                                                                                                       |
|                                  | 1. Техника выполнения бросков из-под кольца.<br>2. Техника выполнений штрафных бросков.<br>3. Техника выполнения трехочковых бросков.<br>4. Технические действия (остановки, бросок после двух шагов).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4   | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |       |                                                                                                       |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 2.3.2 Волейбол   | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 32 |       |                                                                                                       |
|                       | 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.                                                                                                                                                                                                          | -  | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                       | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 28 |       |                                                                                                       |
|                       | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>• воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br>4. Тренировочные игры на счет.<br>Судейство. | 28 | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                       | <b>Контрольные нормативы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4  |       |                                                                                                       |
|                       | 1. Техника выполнения передач.<br>2. Техника выполнения подач.<br>3. Техника выполнения нападающего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4  | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
| Тема 2.3.3. Бадминтон | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 12 |       |                                                                                                       |
|                       | Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -  | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;                                                                                     |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |       |                                                                                        |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                      |    |       | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03                   |
|                                     | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10 |       |                                                                                        |
|                                     | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>• воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br>4. Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство. | 10 | ОК 08 | УД 1; ЗД 1; ЗД 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03 |
|                                     | <b>Контрольные нормативы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2  |       |                                                                                        |
|                                     | 1. Техника выполнения подачи.<br>2. Техника выполнения атакующего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2  | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03 |
| <b>Тема 2.3.4 Настольный теннис</b> | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 14 |       |                                                                                        |
|                                     | Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: шаги, прыжки,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -  | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо                                                         |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |       |                                                                                                       |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |       | 08.02; 3о 08.03;<br>3о 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03                                      |
|                                   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12 |       |                                                                                                       |
|                                   | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>• воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br>4. Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство. | 12 | ОК 08 | Уд 1; 3д 1; 3д 2;<br>3о 08.01; 3о<br>08.02; 3о 08.03;<br>3о 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                   | <b>Контрольные нормативы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2  |       |                                                                                                       |
|                                   | 1. Техника выполнения подачи.<br>2. Набивание мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2  | ОК 08 | Уд 1; 3д 1; 3д 2;<br>3о 08.01; 3о<br>08.02; 3о 08.03;<br>3о 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
| <b>Тема 2.3.5<br/>Мини футбол</b> | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20 |       |                                                                                                       |
|                                   | Техника безопасности на занятиях футболом. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -  | ОК 08 | Уд 1; 3д 1; 3д 2;<br>3о 08.01; 3о<br>08.02; 3о 08.03;<br>3о 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |       |                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                               | правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |       |                                                                                                 |
|                                                                                               | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 16        |       |                                                                                                 |
|                                                                                               | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>4. воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>5. воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>6. воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>7. воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br>8. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.<br>9. Судейство. | 16        | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                                                                               | <b>Контрольные нормативы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4         |       |                                                                                                 |
|                                                                                               | Выполнить комплекс упражнений в избранном виде аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4         | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                                                                               | <b>РАЗДЕЛ 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>16</b> |       |                                                                                                 |
| <b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b> | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6         |       |                                                                                                 |
|                                                                                               | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -         | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо                              |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |       |                                                                                                       |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |    |       | 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03                                                                          |
|                                                  | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6  |       |                                                                                                       |
|                                                  | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.<br>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.<br>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6  | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |       |                                                                                                       |
| <b>Тема 3.2. Атлетическая гимнастика (юноши)</b> | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10 |       |                                                                                                       |
|                                                  | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.<br>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.<br>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.<br>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.<br>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.<br>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.<br>Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий     | -  | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |       |                                                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |       |                                                                                                 |
|               | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8          |       |                                                                                                 |
|               | <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. Сообщение теоретических сведений техника безопасности, (о технике выполнения, различных видах упражнений атлетической гимнастики).</p> <p>3. Воспитание 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 упражнений</li> </ul> <p>4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.</p> | 8          | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|               | <b>Контрольные нормативы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2          |       |                                                                                                 |
|               | Разработать и выполнить комплекс упражнений на отдельные группы мышц.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2          | ОК 08 | Уд 1; Зд 1; Зд 2;<br>Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
| <b>Всего:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>164</b> |       |                                                                                                 |

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения и оснащение:

| Тип и наименование специального помещения                         | Оснащение специального помещения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| спортивный зал                                                    | Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации. Учебно-методическая документация, дидактические средства.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения учебных занятий, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Стойки волейбольные (комплект);</p> <p>Стойки баскетбольные (комплект);</p> <p>Ворота для мини-футбола;</p> <p>Турник двойной;</p> <p>Брусья (комплект);</p> <p>Рукоход "Волна";</p> <p>Стенка гимнастическая (комплект);</p> <p>Полоса препятствий "Разрушенный мост";</p> <p>Полоса препятствий "Лабиринт";</p> <p>Полоса препятствий "Забор с наклонной доской";</p> <p>Полоса препятствий "Стенка с двумя проломами";</p> <p>Полоса препятствий "Одиночный окоп" спортивный зал;</p> <p>Учебная аудитория для проведения учебных занятий, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Рабочее место преподавателя;</p> <p>рабочие места обучающихся, доска учебная, учебная мебель;</p> <p>Щиты баскетбольные пластик 180*105;</p> <p>Кольца баскетбольные (амортизационные);</p> <p>Стойка волейбольная;</p> <p>Табло универсальное;</p> <p>Щиты с баскетбольными держателями с кольцами;</p> <p>Сетка защитная спортивная;</p> <p>Шведские стенки</p> |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся                  | Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания           | Спортивный инвентарь, спортивное оборудование; Тренажеры, в т.ч. силовые, велотренажер; Весы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



|                                                |             |
|------------------------------------------------|-------------|
| учебного оборудования/спортивного оборудования | медицинские |
|------------------------------------------------|-------------|

### 3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы

#### Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/4371462> .

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

#### Дополнительные источники:

1 Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков ; МГТУ. -Магнитогорск : МГТУ, 2017. 29электрон. опт. диск (CD-ROM). —Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true>. —Макрообъект.

#### Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. — ISSN 0040-3601. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966> - Загл. с экрана..

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – ISSN 1817-4779. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/issues/72009/2019>.– Загл. с экрана

#### Программное обеспечение:

MS Windows 7 (подписка Imagine Premium)

MS Office 2007

7 Zip

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный

#### Интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>. - свободный. – Загл. с экрана. Яз. рус.

2. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://olympic.ru/>. свободный. – Загл. с экрана. Яз. рус.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

##### 4.1 Текущий контроль

| № | Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины                                       | Контролируемые результаты (умения, знания)                                             | Наименование оценочного средства | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                           |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности         | Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04                                     | Тест                             | «Отлично»- процент правильных ответов 90-100%;<br>«Хорошо» - процент правильных ответов 80-89%;<br>«Удовлетворительно»- процент правильных ответов 70-79%;<br>«Неудовлетворительно»- процент правильных ответов менее 70% |
| 2 | Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности         | Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03 | Контрольные нормативы (ГТО)      | См. критерии ниже                                                                                                                                                                                                         |
|   | Тема 2.1. Общая физическая подготовка                                                  |                                                                                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                           |
|   | Тема 2.2. Лёгкая атлетика.                                                             |                                                                                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                           |
|   | Тема 2.3 Спортивные игры                                                               |                                                                                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                           |
| 3 | Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                      | Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03 |                                  |                                                                                                                                                                                                                           |
|   | Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов |                                                                                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                           |
|   | Тема 3.2 Атлетическая гимнастика                                                       |                                                                                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                           |

##### Критерии оценок контрольных нормативов:

| КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ         | ЮНОШИ  |        |        | ДЕВУШКИ |        |        |
|-------------------------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|
|                               | 5      | 4      | 3      | 5       | 4      | 3      |
| <b>Легкая атлетика</b>        |        |        |        |         |        |        |
| 30 м                          | 4,7    | 4,9    | 5,2    | 5,4     | 5,6    | 5,8    |
| 60 м                          | 8,2    | 8,5    | 8,8    | 9,7     | 10,0   | 10,3   |
| 100 м                         | 13,8   | 14,1   | 14,4   | 16,8    | 17,1   | 17,4   |
| 200 м                         | 29,1   | 29,5   | 30,0   | 35,7    | 36,1   | 36,8   |
| 1000м (юноши) /500м (девушки) | 3.35,0 | 3.50,0 | 4.05,0 | 1.21,0  | 1.27,0 | 1.31,0 |

|                                                                                                     |         |         |         |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 3000 м (юноши /2000 м (девушки)                                                                     | 14.00,0 | 14.30,0 | 15.00,0 | 11.45,0 | 12.00,0 | 12.30,0 |
| Прыжки с места в длину                                                                              | 230 см  | 220см   | 210 см  | 170 см  | 160 см  | 150 см  |
| <b>Баскетбол</b>                                                                                    |         |         |         |         |         |         |
| Броски из под кольца                                                                                | 9       | 8       | 7       | 8       | 7       | 6       |
| Штрафной бросок (из 10 попыток)                                                                     | 3       | 3       | 1       | 3       | 2       | 1       |
| <b>Настольный теннис</b>                                                                            |         |         |         |         |         |         |
| Набивание мяча: ладонной поверхностью                                                               | 25      | 20      | 15      | 25      | 20      | 15      |
| тыльной поверхностью                                                                                | 25      | 20      | 15      | 25      | 20      | 15      |
| ребром                                                                                              | 3       | 2       | 1       | 3       | 2       | 1       |
| Подача:                                                                                             |         |         |         |         |         |         |
| по прямой                                                                                           | 5       | 4       | 3       | 5       | 4       | 3       |
| по диагонали                                                                                        | 5       | 4       | 3       | 5       | 4       | 3       |
| <b>Бадминтон</b>                                                                                    |         |         |         |         |         |         |
| Набивание волана (кол-во раз)                                                                       | 25      | 20      | 15      | 25      | 20      | 15      |
| Выполнение подачи по диагонали                                                                      | 7       | 6       | 5       | 7       | 6       | 5       |
| <b>Волейбол</b>                                                                                     |         |         |         |         |         |         |
| Верхняя передача (над собой)                                                                        | 25      | 20      | 15      | 25      | 20      | 15      |
| Верхняя передача (в парах)                                                                          | 20      | 15      | 10      | 20      | 15      | 10      |
| Подача мяча через сетку (5 подач)                                                                   |         |         |         |         |         |         |
| <b>Мини-футбол</b>                                                                                  |         |         |         |         |         |         |
| Жонглирование мяча                                                                                  | 15      | 10      | 5       | -       | -       | -       |
| Удар по воротам (5 попаданий)                                                                       | 5       | 4       | 3       | -       | -       | -       |
| <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                  |         |         |         |         |         |         |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)                                                    | 12      | 10      | 8       | 1       | -       | -       |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин | 45      | 40      | 35      | 40      | 35      | 30      |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)                                                          | 160     | 150     | 140     | 150     | 140     | 130     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)                                                 | 40      | 35      | 30      | 15      | 12      | 10      |
| <b>Атлетическая гимнастика</b>                                                                      |         |         |         |         |         |         |
| Жим штанги лежа (% от массы тела)                                                                   | 60%     | 50%     | 40%     | -       | -       | -       |

#### 4.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по завершении изучения дисциплины и позволяет определить качество и уровень ее освоения.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» - дифференцированный зачет.

| Результаты обучения                                                                    | Оценочные средства<br>для промежуточной аттестации |          |            |        |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------|------------|--------|--------|
|                                                                                        | Диф.зачет (номер курса приведен в таблице)         |          |            |        |        |
| Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03 | №<br>п/п                                           | Норматив | Оце<br>нка | 2 курс | 3 курс |
|                                                                                        |                                                    |          |            |        |        |

|  |   |                                                   | Юноши | Девушки | Юноши  | Девушки |
|--|---|---------------------------------------------------|-------|---------|--------|---------|
|  | 1 | Бег 100 м (сек)                                   | 5     | 13,8    | 16,8   | 13,5    |
|  |   |                                                   | 4     | 14,1    | 17,1   | 13,8    |
|  |   |                                                   | 3     | 14,4    | 17,4   | 14,1    |
|  | 2 | Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)         | 5     | 45      | 40     | 50      |
|  |   |                                                   | 4     | 40      | 35     | 45      |
|  |   |                                                   | 3     | 35      | 30     | 40      |
|  | 3 | Бег 1000 м (мин) юноши<br>Бег 500м (мин) девушки  | 5     | 3.35,0  | 1.50,0 | 3.30,0  |
|  |   |                                                   | 4     | 3.50,0  | 1.55,0 | 3.45,0  |
|  |   |                                                   | 3     | 4.05,0  | 2.05,0 | 4.00,0  |
|  | 4 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 5     | 35      | 13     | 40      |
|  |   |                                                   | 4     | 30      | 10     | 35      |
|  |   |                                                   | 3     | 25      | 8      | 30      |
|  | 5 | Упражнение на гибкость (см)                       | 5     | +11     | +16    | +12     |
|  |   |                                                   | 4     | +8      | +13    | +9      |
|  |   |                                                   |       | +6      | +8     | +7      |

### Критерии оценки дифференцированного зачета

В соответствии с возрастной группой и полом обучающегося

«Отлично» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

«Хорошо» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

«Удовлетворительно» - практическое и 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.

«Неудовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ВКЛЮЧАЯ АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

При проведении теоретических и практических занятий используются следующие педагогические технологии:

| № п/п | Название образовательной технологии (с указанием автора) / активные и интерактивные методы обучения                                    | Цель использования образовательной технологии                                                                                                  | Планируемый результат использования образовательной технологии                                                                                                                                                                                                                                 | Описание порядка использования (алгоритм применения) технологии в практической профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Игровые технологии (К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.) | создание полноценной мотивационной основы для формирования навыков и умений деятельности в зависимости от условий функционирования и развития. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение материала,</li> <li>• развитие когнитивных навыков обучающихся</li> <li>• находить основания результативности в игровой деятельности;</li> <li>• мобилизовать лучшие достижения науки и опыта, обеспечивающие требуемый результат</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация игрового пространства.</li> <li>• Учет индивидуальности каждого ребенка.</li> <li>• Организация и проведение игры.</li> <li>• Правила игры.</li> <li>• Количество участников игры.</li> <li>• Диалог в процессе игры.</li> <li>• Темп игры.</li> <li>• Продолжительность игры.</li> <li>• Поощрение участников игры.</li> <li>• Подведение итогов игры.</li> </ul> |
| 2     | Здоровьесберегающие технологии (Н.К.Смирнов)                                                                                           | содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья                                                      | обеспечить сохранение и приумножение здоровья                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечения санитарно-гигиенического состояния учебного помещения (освещение, проветривание, температурный режим и пр.</li> <li>• закаливание,</li> <li>• воспитание физических качеств</li> </ul>                                                                                                                                                                             |

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

| Контрольная точка | Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины                                                                      | Контролируемые результаты                                                              | Оценочные средства                  |                       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| <b>№1</b>         | Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности                                        | Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04                                     | <b>Тестирование</b>                 | Тест                  |
| <b>№2</b>         | Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности: Тема 2.1. Общая физическая подготовка | Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03 | <b>Сдача контрольных нормативов</b> | Контрольные нормативы |
| <b>№3</b>         | Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности: Тема 2.2. Лёгкая атлетика             | Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03 | <b>Сдача контрольных нормативов</b> | Контрольные нормативы |
| <b>№4</b>         | Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности: Тема 2.3 Спортивные игры              | Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03 | <b>Сдача контрольных нормативов</b> | Контрольная игра      |

|                                 |                                                                                                                                                                    |                                                                                        |                                     |                                       |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>№5</b>                       | Раздел 3.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП):<br>Тема 3.1.<br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03 | <b>Практическое задание</b>         | Физические упражнения, Сдача норм ГТО |
| <b>№6</b>                       | Раздел 3.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП):<br>Тема 3.2<br>Атлетическая гимнастика                                                       | Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03 | <b>Практическое задание</b>         | Физические упражнения, Сдача норм ГТО |
| <b>Промежуточная аттестация</b> | Дифференцированный зачет                                                                                                                                           | Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03 | <b>Сдача контрольных нормативов</b> | Контрольные нормативы                 |

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

[illegible]