

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна  
Должность: Проректор по УР и ИО  
Дата подписания: 22.09.2023 17:15:01  
Уникальный программный ключ:  
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1e2d



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ДГТУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор АТК

\_\_\_\_\_ В.А.Зибров  
31.08.2023

## Физическая культура

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за	<b>Авиационно-технологический колледж</b>	
Учебный план	22.02.06-2020-4-СП9.plx Сварочное производство Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: технологический	
Квалификация	<b>техник</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	336	Формы контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 3, 5, 7
аудиторные занятия	168	зачеты с оценкой 4, 6, 8
самостоятельная работа	168	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	3		4		5		6		7		8		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	14 3/6		21		10 3/6		20		12 3/6		5 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	29	29	42	42	21	21	40	40	25	25	11	11	168	168
Итого ауд.	29	29	42	42	21	21	40	40	25	25	11	11	168	168
Сам. работа	29	29	42	42	21	21	40	40	25	25	11	11	168	168
Итого	58	58	84	84	42	42	80	80	50	50	22	22	336	336

Документ подписан простой электронной подписью  
ФИО: Мехи Бесик Чохоевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 31.08.2021 15:29:52  
Уникальный программный ключ:  
a709f3afe0a33d7245d2706536f87666376d2dd0

Программу составил(и):

Преп., Семйтите Яна Алексеевна \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

Зам. дир. по ВР АК, Рухлев Игорь Олегович; Директор МБОУ СОШ21, Калашиникова Наталья Владимировна  
\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 22.02.06 СВАРОЧНОЕ ПРОИЗВОДСТВО (приказ Минобрнауки России от 21.04.2014 г. № 360)

составлена на основании учебного плана:

Сварочное производство

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования:  
технологический

утвержденного Учёным советом университета от 21.03.2023 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании ЦК

**Авиационно-технологический колледж**

Протокол от 01.03.2023 г. № 3

Срок действия программы: 2018-2022 уч.г.

личная подпись

инициалы, фамилия

**1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

1.1	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
1.2	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
1.3	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:
1.4	-о роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека;
1.5	-основы здорового образа жизни;

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:		ОГСЭ.04.
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Охрана труда	
2.1.2	Безопасность жизнедеятельности	
2.1.3	Физическая культура	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности	
2.2.2	Охрана труда	

**3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) - ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОК 1.:** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

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

**ОК 4.:** Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

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

**ОК 7.:** Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий

**ОК 8.:** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	1.влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
3.1.2	2.способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
3.1.3	3.правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	<input type="checkbox"/> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
3.2.2	<input type="checkbox"/> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3.2.3	<input type="checkbox"/> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
3.2.4	<input type="checkbox"/> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
3.2.5	<input type="checkbox"/> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
3.2.6	<input type="checkbox"/> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
3.2.7	<input type="checkbox"/> выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Актив и Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Практические занятия						

1.1	<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Волейбол-исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. /Пр/</p>	3	29	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1		
<b>Раздел 2. Самостоятельная работа</b>							

2.1	<p>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Самостоятельная работа</p> <p>Отработать данный вид упражнений.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в различных упорах.</p> <p>Из положения «упор присев» и «упор лежа» ходьба и бег на руках и ногах, шагая разноименно или одноименно.</p> <p>В положении упора лежа с вытянутыми носками ходьба на одних руках (ноги тянуть волоком).</p> <p>В положении упора лежа передвижение на руках вправо-влево по кругу, ноги неподвижны.</p> <p>Стоя в упоре у стенки. Толчковая нога поднята в согнутом положении. По команде резкая смена ног (внимание акцентируется на быстром подъеме маховой ноги).</p> <p>Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены. По сигналу резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади. Активным движением бедра выносятся вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием проталкивает бегуна вперед, и он принимает положение, как при беге, с низкого старта в момент ухода с колодок.</p> <p>Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу быстро принимается положение.</p> <p>И.п. – стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При отпуске рук быстрый выход в стартовое положение.</p> <p>Прыжки в длину с места из положения низкого старта.</p> <p>Старт из положения стоя на одном колене (маховая нога), туловище прямо, руки за спиной, на поясе. Опущены вниз.</p> <p>Бег в упоре лежа 5-7 сек. С переходом на бег по дистанции.</p> <p>Непрерывный переход из положения «упор присев» в «упор лежа» (5-7 сек.) с переходом на бег по дистанции: а) из положения «упор присев»; из положения «упор лежа».</p> <p>Старты из различных положений: а) сидя на полу лицом (или спиной) вперед; б) лежа на животе; в) лежа на спине головой к линии старта.</p> <p>Из упора присев выполнить кувырок вперед с переходом в бег по дистанции. /Ср/</p>	3	29	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	Л2.2 Э1		
	<b>Раздел 3. Зачёт</b>						
3.1	Контрольные нормативы /Зачёт/	3	0	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.			освобождённые студенты сдают рефераты
	<b>Раздел 4. Практические занятия</b>						

4.1	<p>Баскетбол.Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений производственной гимнастики.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</p> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p> <p>Скоростно-силовая подготовка</p> <p>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. /Пр/</p>	4	42	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1		
<b>Раздел 5. Самостоятельная работа</b>							

5.1	<p>Спортивные игры.Отработать упражнения для игры в волейбол:</p> <p>1.Техника нападения</p> <p>1.1. Перемещения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Устойчивая – одну ногу (чаще левую) ставят впереди другой, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях и вынесены вперед туловищем игрока (чаще всего применяется при приеме подачи).</li> <li>- Основная – стопы обеих ног расположены на одном уровне на расстоянии 20-30 см друг от друга. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед. Такая стойка используется во всех технических приемах; при этом можно стоять неподвижно (статическая стартовая стойка), можно переступать с ноги на ногу (динамическая стартовая стойка), что в известной мере облегчает начало движения.</li> </ul> <p>Перемещение по площадке осуществляется ходьбой, бегом, скачком.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба – в отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутой (так называемый пригибной шаг). Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ игрока и быстро принимать исходное положение для выполнения технических приемов.</li> <li>- Бег – отличается стартовыми ускорениями, резкими изменениями направления движения и резкими остановками. Последний беговой шаг должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе.</li> </ul> <p>Скачок – широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение часто заканчивается скачком, позволяющим быстрее его завершить.</p> <p>1.2. Подачи</p> <p>Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Наступать на лицевую линию площадки или переступать ее в момент выполнения подачи запрещается.</p> <p>Удар должен быть нанесен по мячу, находящемуся в воздухе. Подача считается правильной, если мяч пролетел над сеткой в пределах ширины 9 м (между антеннами и ограничительными лентами), не задев ее. Подача считается неправильной, если мяч упадет за пределами площадки; коснется игрока подающей команды;</p>	4	42	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	Э1		
-----	--	---	----	---	----	--	--

	<p>производится броском или толчком; выполнена двумя руками; произведена с нарушением очередности при смене мест; коснется какой-либо части подающего после подбрасывания. Различают четыре способа подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.</p> <p>Во всех вариантах подачи перед ее выполнением игрок должен принять исходное положение. При этом левая нога (для правши) ставится впереди правой, ноги несколько согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-160 градусов). Левое плечо впереди правого, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед перед туловищем, мяч лежит на ладони. Правая рука внизу и готовится к замаху. Игрок смотрит вперед.</p> <p>-Нижняя прямая подача. Занимающийся стоит лицом к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх на высоту до 0.5 м над головой. Одновременно с подбрасыванием мяча правой рукой выполняет замах назад вниз. При снижении мяча в полете примерно до уровня груди игрок маховым движением прямой правой руки сзади вниз вперед выполняет ударное движение. Одновременно с махом производит поворот туловища вокруг вертикальной оси, правое плечо выводит вперед. С началом ударного движения ноги выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Удар по мячу наносится напряженной ладонью впереди игрока на уровне его пояса так, чтобы после удара мяч летел вперед и вверх. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча. /Ср/</p>						
	<b>Раздел 6. Дифференцированный зачёт</b>						
6.1	Контрольные нормативы /ЗачётСОц/	4	0	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.			освобождённые студенты сдают рефераты
	<b>Раздел 7. Практические занятия</b>						



7.1	<p>Легкая атлетика. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Толкание ядра. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Волейбол-И.п. (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Судейство студентами. /Пр/</p>	5	21	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1		
<b>Раздел 8. Самостоятельная работа</b>							

8.1	<p>Нижняя боковая подача. Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой подбрасывает вверх. Одновременно с подбрасыванием правой рукой выполняет замах вниз назад, правое плечо отводит назад и несколько опускает вниз. При снижении подброшенного мяча маховым движением прямой правой руки сзади вправо вперед ударное движение одновременно с вращением туловища вокруг вертикальной оси и выведением правого плеча вперед. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу. Удар по мячу наносится напряженной вогнутой кистью снизу сбоку впереди туловища занимающегося на уровне его пояса. Рука после удара вытягивается вперед в направлении сетки, как бы сопровождая мяч.</p> <p>-Верхняя прямая подача. Занимающийся стоит лицом к сетке. Левой рукой мяч плавно подбрасывает почти над головой, чуть впереди на высоту до 0.5 м. Одновременно выполняет замах правой рукой вверх назад, поднимает руку и отводит согнутой в локте за голову. При этом игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях туловища, отводит назад правое плечо и наклоняет голову назад. При выполнении ударного движения правую руку из крайнего положения замаха разгибает в локте и маховым движением выносит вверх, правое плечо поднимает вверх. Далее игрок ведет руку к мячу немного выше головы и впереди себя (угол наклона вытянутой руки до 80 градусов). Удар по мячу выполняет “жесткой” кистью и несколько снизу. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится впереди левую ногу. В дальнейшем рука вытягивается в направлении сетки, а затем опускается. /Ср/</p>	5	21	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	Э1		
	<b>Раздел 9. Зачёт</b>						
9.1	Контрольные нормативы /Зачёт/	5	0	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.			освобождённы е студенты сдают рефераты
	<b>Раздел 10. Практические занятия</b>						

10.1	<p>Б\б-ловля и передачи мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), выбивание и вырывание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.ОРУ, упражнения в парах, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.Кроссовая подготовка: техника-высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2км (девушки) и 3км (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</p> <p>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. /Пр/</p>	6	40	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1		
<b>Раздел 11. Самостоятельная работа</b>							

11.1	<p>Верхняя боковая подача. Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх над головой на высоту до 1.5 м. Замах выполняет одновременно правой рукой вниз назад, при этом правое плечо значительно опускает и сгибает правую ногу. При выполнении ударного движения правую руку маховым движением выносит по дуге сзади вверх, плечо поднимает вверх. Удар по мячу наносится выпрямленной рукой вверх и немного впереди себя (угол наклона руки около 85 градусов), кисть накладывается на мяч сзади и снизу. В дальнейшем рука по дуге опускается вниз.</p> <p>Передачи.</p> <p>-Передача – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. По направлению относительно передающего игрока передачи могут быть вперед, назад и над собой.</p> <p>-Передача вперед. Перед выполнением передачи игрок принимает стартовую стойку и перемещается к месту встречи с мячом. В исходном положении стопы ставят на одном уровне, параллельно друг другу; ноги согнуты в коленях (130-160 градусов); руки согнуты в локтях и кисти вынесены перед лицом. При приближении мяча движение начинают ноги – они разгибаются в коленях; затем руки, разгибаясь в локтях, выполняют встречное движение к мячу. В дальнейшем руки и ноги выпрямляются до конца, руки вытягиваются в направлении передачи. Длина передачи и ее высота регулируются в коленях в исходном положении.</p> <p>-Передача назад. Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одна нога (обычно левая) несколько впереди другой. Руки поднимают так, чтобы кисти рук находились над головой. Вначале разгибаются ноги, одновременно игрок прогибается в грудной и поясничной частях туловища. Затем руки разгибаются в локтях строго вверх, а необходимый угол взлета мяча задается и регулируется величиной прогибания игрока. /Ср/</p>	6	40	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	Э1		
	<b>Раздел 12. Дифференцированный зачёт</b>						

12.1	Контрольные нормативы /ЗачётСОц/	6	0	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.			освобождённы е студенты сдают рефераты
	<b>Раздел 13. Практические занятия</b>						
13.1	Легкая атлетика. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Толкание ядра.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Кроссовая подготовка. Волейбол-исходное положение , перемещения, передача, подачи, нападающие удары, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам, судейство. /Пр/	7	25	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		
	<b>Раздел 14. Самостоятельная работа</b>						

14.1	<p>Нападающие удары</p> <p>-Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону противника выше верхнего края сетки. Различают прямые нападающие удары (выполняют лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).</p> <p>-Прямой нападающий удар. Для достижения высокой горизонтальной скорости движения и ее использования для прыжка вверх выполняется двух-трехшажный разбег. Первый шаг относительно небольшой, скорость невелика. Во втором шаге длина увеличивается, скорость растет. Последний шаг самый большой и быстрый, его обычно выполняют как скачок (напрыгивающий шаг). Одну ногу (обычно правую) выносят вперед и ставят на пятку (стопорящее движение). Другую ногу подставляют так, чтобы стопы находились на одном уровне. В прыжке одновременно со взлетом игрок делает замах правой рукой вверх назад (по типу движения верхней прямой подачи). Ударное движение начинает с поворота тела вокруг вертикальной оси, затем правую руку выпрямляет в локтевом суставе и вытягивает вверх вперед к мячу. Кисть накладывает на мяч в расслабленном состоянии сверху сбоку движением “хлест” и одновременно с ведением руки вперед сгибает ее в лучезапястном суставе, направляя мяч вниз. В дальнейшем руку опускает по дуге вниз вперед, в направлении к левому колену. После удара игрок снижается и приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.</p> <p>-Боковой нападающий удар. В современной игре используют сравнительно редко. Разбег при этом ударе принципиально не отличается от прямого удара, только выполняется под более острым углом к сетке. В прыжке при взлете выполняют замах правой рукой по типу верхней боковой подачи: руку отводят вниз в сторону, туловище наклоняют в сторону бьющей руки, левую руку поднимают вверх. Ударное движение выполняют так же, как при верхней боковой подаче. Начинают его с поворота туловища вокруг вертикальной оси. Одновременно выводят вперед правое плечо и выполняют маховое движение рукой снизу-вверх по дуге, руку выводят к мячу и производят удар кистью сверху-сбоку. Затем продолжают поворот и</p>	7	25	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	Э1		
------	--	---	----	---	----	--	--

	<p>движение плеча вперед и руки вперед-вниз. После удара игрок снижается и приземляется на согнутые ноги.</p> <p>Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника. В игре используют следующие способы приема: снизу двумя руками, снизу одной рукой.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками. После перемещения к месту встречи с мячом в последнем стопорящем шаге руки вынесены вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединены вместе, образуя своеобразный “замок”. Можно соединить кисти, сжать кулаки.</p> <p>Целесообразно ставить одну ногу (чаще левую) впереди другой, ноги согнуть в коленях, туловище несколько наклонить вперед. Руки располагают перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги, которые, выпрямляясь в коленных суставах, поднимают тело игрока вверх и несколько вперед. Руки включаются в работу несколько позже. Удар по мячу выполняют предплечьем (в передней его трети). Ноги выпрямляют, руки после удара вытягивают в направлении передачи. Прием мяча снизу одной рукой. Таким способом принимают мячи, летящие далеко от игрока после предварительного перемещения или выпада. Ударное движение выполняют только рукой, ноги в нем не участвуют. Пальцы напряжены, сжаты. Можно ударить тыльной стороной ладони. /Ср/</p>						
	<b>Раздел 15. Зачёт</b>						
15.1	Контрольные нормативы /Зачёт/	7	0	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.			освобождённы е студенты сдают рефераты
	<b>Раздел 16. Практические занятия</b>						

16.1	<p>Баскетбол-ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Судейство.</p> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</p> <p>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий, средний и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60м, 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: перекидной перешагивания, «ножницы»; /Пр/</p>	8	11	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		
<b>Раздел 17. Самостоятельная работа</b>							



17.1	<p>Спортивная гимнастика, акробатика</p> <p>Отработать упражнения для спортивной гимнастики:</p> <p>Упражнение №1. Ложимся на спину, подтянув обе ноги к груди. Шея и голова подняты. Вытягиваем ноги вверх почти на 90 градусов и выполняем пружинистые движения руками вверх-вниз, приподнимая и опуская их на 10-15 см. Тянем носок. Выполняем упражнение 30 секунд затем отдыхаем и снова выполняем подход в 30 секунд. Не забывайте про дыхание: вдох на счет 5 и выдох на счет 5. Постепенно время упражнения можно увеличивать. Для того, чтобы выполнять упражнение было проще, слегка согните ноги в коленях. Чтобы усложнить упражнение, опустите ноги на 45 градусов. Не забывайте про активные движения руками вниз-вверх.</p> <p>Упражнение №2. Ложимся на спину. Ноги прямо, носки тянем на себя. Стопы слегка разводим в разные стороны. Руки вытянем за голову. Спина ровная. Вдох - тянем руки к потолку, выдох - дотрагиваемся руками до кончиков пальцев ног, наклоняя торс вперед. Повторяем упражнение 6 раз, не забывая про дыхание. Важно: выполнять упражнение нужно медленно. Упражнение похоже на качание пресса.</p> <p>Упражнение №3. Лежим на спине. Вытягиваем под углом в 90 градусов одну ногу. Руки вдоль тела. Описываем ногой круг, возвращаясь в начальную точку движения. Во время движения вдох, во время остановки выдох. Выполняем по 6 движений в каждую сторону, затем 31 отдыхаем. Меняем ногу и тоже самое проделываем с другой ногой. Мышца пресса, ягодиц и поясницы всегда должны быть подтянуты. Корпус не двигается. Важно: не старайтесь делать слишком большие круги. Так будет сложнее удержать тело неподвижным и сохранить равновесие.</p> <p>Упражнение №4. Упражнение выполняется сидя. Колени подтягиваем к груди, обхватив их обеими руками. Подбородок чуть тянется вниз. Живот подтягиваем к спине. Перекатываемся на спине вперед и назад. Руки при этом держат колени. Вдох и назад, вдох и вперед. В целом тело во время упражнения напоминает катающийся по полу мяч. Важно: если вам тяжело подняться, помогите себе встать рывком ногами. Выполняем упражнение 6 раз, затем отдыхаем, снова выполняем подход в 6 раз.</p> <p>Упражнение №5. Ложимся на спину, колени подтягиваем к груди. Правую руку кладем на правую лодыжку, левой — придерживаем правое колено. Голову приподнять. Меняем ноги: правая, левая. Тело сгруппировано. Вдох на 2 смены ног,</p>	8	11	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	Э1		
------	---	---	----	---	----	--	--

	выдох. Повторяем 10 раз, отдыхаем и снова подход в 10 раз. Важно: не торопитесь выполнить упражнение быстро. Эффективность достигается благодаря напряжению всего тела во время смены одной ноги на другую. Корпус во время движений неподвижен. Если выполнить сразу 10 упражнений сложно, сократите количество раз на более для вас комфортное. Для тех, кто справился легко, можно увеличить количество раз и подходов. /Ср/						
	<b>Раздел 18. Дифференцированный зачёт</b>						
18.1	Контрольные нормативы /ЗачётСОц/	8	0	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.			освобождённые студенты сдают рефераты

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### ОЦЕНОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ

юноши		девушки	
2 курс 3 - 4 курс		2 курс 3 -	
4 курс			
«3» «4» «5»	«3» «4» «5»		
«3» «4» «5»	«3» «4» «5»		
Бег 1000 м			
4,15 3,50 3,40	4,10 3,45 3,35		
5,05 4,15 4,08	5,00 4,10 4,00		
Бег 3000 м			
15,30	14,0 13,40		15,00
13,50 13,20			
Бег 6 минут			
1300 1400 1500	1350 1450 1550		1050 1200
1300	1080 1250 1350		
Прыжки в длину			
390 410 440	400 420 450		
315 345 380	320 350 385		
Прыжки в длину с места	195 210 230	205 220 235	
165 185 205	170 190 210		
Метание гранаты			
500 гр./ 700 г.	25 28 32	27 32 34	
15 17 21	16 18 23		
Челночный бег			
3x10 м	8,0 7,6 7,3	7,9 7,5 7,2	
9,3 8,8 8,5	9,3 8,7 8,4		
Подтягивание			
10 12 16	11 14 16		
7 10 17	7 11 18		
Отжимание от пола			
28 32 35	30 35 40		
10 15 18	12 18 20		
Подъём тул-ща из пол-ия лёжа	23 26 30	25 28 31	
20 27 35	30 35 37		
Подъём туловища из положения лёжа за 30с.	22 28 31 23 29 32 17 22 25 18 23 26		
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60 75 90	75 80 95	
75 90 105	90 105 120		

Ж Е Н Щ И Н Ы ГТО

№ п/п Виды испытаний (тесты) от 18 до 24 лет

Бронзовый знак Серебряный знак Золотой знак

1. Бег на 100 м (с) 17,5 17,0 16,5

2. Бег на 2 км

(мин, с) 11.35 11.15 10.30

3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) 10 15 20

или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 10 12 14

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) 8 11 16

5.

Прыжок в длину с разбега (см) 270 290 320

или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 170 180 195

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) 34 40 47

7. Метание спортивного снаряда весом

500 г (м) 14 17 21

8. кросс на

3 км по пересеченной местности\* Без учета времени Без учета времени Без учета времени

9. Плавание на 50 м (мин, с) Без учета времени Без учета времени 1.10

## МУЖЧИНЫ ГТО

№ п/п Виды испытаний (тесты) от 18 до 24 лет

1. Бег на 100 м (с) 15,1 14,8 13,5

2. Бег на 3 км

(мин, с) 14.00 13.30 12.30

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 9 10 13

или рывок гири 16 кг (количество раз) 20 30 40

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) 6 7 13

5.

Прыжок в длину с разбега (см) 380 390 430

или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 215 230 240

6. Метание спортивного снаряда весом

700 г (м) 33 35 37

7. кросс на

5 км по пересеченной местности\* Без учета времени Без учета времени Без учета времени

8. Плавание на 50 м (мин, с) Без учета времени Без учета времени 0.42

## 5.2. Темы письменных работ

1. Плавание и его виды.

2. История развития спортивной гимнастики.

3. Баскетбол.

4. Хоккей.

5. Волейбол.

6. История спортивного танца.

7. Художественная гимнастика.

8. Спортивная гимнастика.

9. Борьба-Сумо.

10. Шахматы и виды спорта.

11. Спортивная борьба.

12. Прыжок с шестом.

13. Развитие физических качеств.

14. Врачебный контроль и самоконтроль. Медицинские проблемы массовой физической культуры.

15. История автомобильного спорта.

16. История развития настольного тенниса.

17. Олимпийские виды спорта. Лыжный спорт.

18. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия, при занятиях физическими упражнениями.

19. Летние Олимпийские игры 2008.

20. Основные формы передвижения человека.

21. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания.

22. История футбола.

23. Виды спорта, развивающие выносливость.

24. Легкая атлетика(вид).

25. Гребля.

26. Правила игры в волейбол.

27. История развития «Высшего пилотажа».

28. Лечебная физкультура.

29. Зарядка-утренняя гимнастика. 30. Основы физической и спортивной подготовки. 31. Легкая атлетика.
<b>5.3. Перечень видов оценочных средств</b>
-контрольные нормативы -рефераты

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>			
<b>6.1.1. Основная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Чуковский, Н.К.	Капитан Крузенштерн: Повесть	Л.: Дет. лит., 1991
Л1.2	Шулятьев, В.М., Побыванец, В.С.	Физическая культура студента: учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012
Л1.3	Быченков, С.В., Везеницын, О.В.	Физическая культура: учебное пособие	Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Попов, С. Н.	Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учеб. заведений, обуч. по спец. 022500 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физкультура)	М.: Академия, 2004
Л2.2	Бишаева, А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие	М.: КНОРУС, 2017
<b>6.1.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Кириченко, С. И., Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Ростовский государственный строительный университет"; Сост. С. И. Кириченко, Ю. А. Ткаченко, В. А. Литвинов, С. И. Чалохян; ред. О. С. Ромас	Физическая культура: методические рекомендации для проведения практических занятий	Ростов н/Д.: Ростовский государственный строительный университет, 2014
Л3.2	Чуковский, Н.К.	Водители фрегатов: Кн. о великих мореплавателях	М.: Стройиздат, 1993
Л3.3	Усенко, С.В.	Физические качества: сила, быстрота, выносливость: учеб.-метод. пособие для студ. всех форм обучения направления подготовки бакалавриат 101100, 100400, 100100, 080100, 080200, 190600, 190700, 210400, 210700, 230400, 262200, 072500	Ростов н/Д.: РИО РТИСТ ФГБОУ ВПО ЮРГУЭС, 2012
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>			
Э1			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>			
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
7.1	Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:		

7.2	-спортивный зал;
7.3	-тренажерный зал;
7.4	-открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
7.5	-раздевалка мужская;
7.6	-раздевалка женская;
7.7	Оборудование спортивных залов:
7.8	-посадочные места студентов;
7.9	-рабочее место преподавателя;
7.10	-наглядные пособия;
7.11	-шведская лестница;
7.12	-теннисный зал;
7.13	-турники.

#### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по вне аудиторной самостоятельной работе обучающихся разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура и требованиям к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО. Методические указания предназначены для студентов 2, 3, 4 курсов очной формы обучения. Цель данных методических рекомендаций - оказать помощь студентам при выполнении самостоятельной работы и закреплении знаний по основным разделам дисциплины. Самостоятельная работа - это вид учебной деятельности, которую обучающийся совершает в установленное время и в установленном объеме индивидуально или в группе, без непосредственной помощи преподавателя (но при его контроле), руководствуясь сформированными ранее представлениями о порядке и правильности действий. Вне аудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимися по заданию преподавателя без его непосредственного участия. Задания для самостоятельной работы и время, затрачиваемое на их выполнение, формируются с учётом усвоенного материала на аудиторных занятиях. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося и определяется учебным планом. В результате изучения обучающиеся должны уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Овладев навыками и умениями технических приёмов спортивной игры волейбол, баскетбол, общая физическая подготовка обучающиеся могут их использовать в игровой и соревновательной деятельности, будут уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие способствует формированию следующих компетенций:

ОК 01 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 04 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 06 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 07 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе: самостоятельной работы обучающегося 168 часов.