



1920

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами  
ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный университет»



А.А. Евдокимов

10 октября 2020 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Краснодар 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование (технический профиль), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» декабря 2016 г. № 1548, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 26.12.2016 г. рег. № 44978).

| Дисциплина<br>Форма обучения<br>Учебный год<br>2-4 курсы<br>всего 173 часов, в том числе: | ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА |           |           |           |           |
|---|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   | очная<br>2021-2022          |           |           |           |           |
|   | 3 семестр                   | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 7 семестр |
| лекции  | 2 ч.                        | –         | –         | –         | –         |
| практические занятия  | 30 ч.                       | 48 ч.     | 32 ч.     | 28 ч.     | 28 ч.     |
| самостоятельные занятия   | 1 ч.                        | 1 ч.      | 1 ч.      | 1 ч.      | 1 ч.      |
| консультация  | –                           | –         | –         | –         | –         |
| промежуточная аттестация  | –                           | –         | –         | –         | –         |
| форма итогового контроля  | зачет                       | зачет     | зачет     | зачет     | диф.зачет |

Составитель: преподаватель *Р.Н. Мягкий* Р.Н. Мягкий

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и специальных дисциплин специальности Физическая культура протокол № 3 от «22» октября 2020 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии

*Е.В.Петрина* Е.В.Петрина  
«22» октября 2020 г.

Рецензенты:

Инженер-программист 1 категории  
отдела АСУТП управления АСУТП,  
КИПиА, МОП Краснодарского РПУ  
филиала «Макрорегион ЮГ» ООО ИК  
«СИБИНТЕК»

*М.В. Литус*  
Начальник  
управления АСУТП,  
КИПиА, МОП  
Краснодарского РПУ  
М.В. Литус

Профессор кафедры математики, информатики,  
естественнонаучных и общетехнических дисциплин,  
доктор технических наук, профессор


*А.А. Маслак* А.А. Маслак

ЛИСТ  
согласования рабочей программы по учебной дисциплине  
ОГСЭ.04 «Физическая культура»


Специальность среднего профессионального образования:  
09.02.06 Сетевое и системное администрирование

СОГЛАСОВАНО:

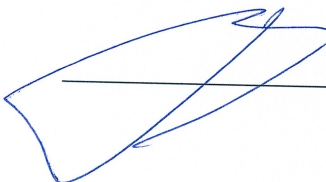
Нач. УМО филиала

  
\_\_\_\_\_ А.С. Демченко  
«23» октября 2020 г.

Заведующая библиотекой филиала

  
\_\_\_\_\_ М.В. Фуфалько  
«23» октября 2020 г.

Нач. ИВЦ (программно-  
информационное обеспечение  
образовательной программы)

  
\_\_\_\_\_ В.А. Ткаченко  
«23» октября 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 5  |
| 1.1. Область применения учебной программы  | 5  |
| 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена                             | 5  |
| 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:                                  | 5  |
| 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)                | 5  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 7  |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы  | 7  |
| 2.2. Структура дисциплины:   | 7  |
| 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины   | 8  |
| 2.4. Содержание разделов дисциплины  | 13 |
| 2.4.1. Занятия лекционного типа  | 13 |
| 2.4.2. Занятия семинарского типа   | 13 |
| 2.4.3. Практические занятия (Лабораторные занятия)   | 14 |
| 2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика сообщений)  | 20 |
| 2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине          | 21 |
| 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  | 23 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»                              | 24 |
| 4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине       | 24 |
| 4.2. Перечень необходимого программного обеспечения  | 25 |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ                  | 26 |
| 5.1. Основная литература   | 26 |
| 5.2. Дополнительная литература   | 26 |
| 5.3. Периодические издания   | 26 |
| 5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины | 26 |
| 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ  | 29 |
| 7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»                     | 29 |
| 7.1. Паспорт фонда оценочных средств   | 29 |
| 7.2. Критерии оценки знаний  | 30 |
| 7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации   | 32 |
| 7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации   | 33 |
| 7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации   | 34 |
| 8. Дополнительное обеспечение дисциплины   | 35 |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально - экономическому циклу.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

*Цель* дисциплины: формирование у учащихся системы знаний, умений и навыков в области физической культуры как базы для развития профессиональных компетенций

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:

### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

### **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины – максимальной учебной нагрузки учащихся 173 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 5 часов.

## **1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)**

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части)   | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны   |  |                             |
|--------|--------------------|---|---|--|-----------------------------|
|        |                    |   | знать   | уметь  | практический опыт (владеть) |
| 1.     | ОК-8               | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной (специальности) |                             |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры  |           |           |           |             |
|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|  |             | 3         | 4         | 5         | 6         | 7           |
| Учебная нагрузка (всего)   | 173         | 33        | 49        | 33        | 29        | 29          |
| Аудиторные занятия (всего)   | 168         | 33        | 49        | 33        | 29        | 29          |
| В том числе:   |             |           |           |           |           |             |
| занятия лекционного типа   | 2           | 2         | -         | -         | -         | -           |
| практические занятия (практикумы)  | 168         | 30        | 48        | 32        | 28        | 28          |
| лабораторные занятия   | -           | -         | -         | -         | -         | -           |
| Самостоятельная работа (всего)   | 5           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1           |
| в том числе:   |             |           |           |           |           |             |
| <i>Курсовая работа</i>   | -           | -         | -         | -         | -         | -           |
| <i>Реферат</i>   |             |           |           |           |           |             |
| <i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала</i> | 5           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1           |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>  |             | зачет     | зачет     | зачет     | зачет     | Дифф. зачет |
| <b>Общая трудоемкость 173 часа</b>   | <b>173</b>  | <b>33</b> | <b>49</b> | <b>33</b> | <b>29</b> | <b>29</b>   |

### 2.2. Структура дисциплины:

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

| Наименование разделов и тем            | Всего      | Количество аудиторных часов |                      | Самостоятельная работа студента (час) |
|--|------------|-----------------------------|----------------------|---------------------------------------|
|  |            | Теоретическое обучение      | Практические занятия |                                       |
| Раздел 1. Основы физической культуры   | 2          | 2                           | 0                    | 0                                     |
| Раздел 2. Лёгкая атлетика.             | 39         | 0                           | 38                   | 1                                     |
| Раздел 3. Гимнастика.                  | 41         | 0                           | 40                   | 1                                     |
| Раздел 4. Баскетбол.                   | 41         | 0                           | 40                   | 1                                     |
| Раздел 5. Волейбол.                    | 39         | 0                           | 38                   | 1                                     |
| Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика | 11         | 0                           | 10                   | 1                                     |
| <b>Всего по дисциплине</b>             | <b>173</b> | <b>2</b>                    | <b>166</b>           | <b>5</b>                              |

## 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем часов | Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы |
|--|---|-------------|---|
| 1  | 2   | 3           |   |
| <b>3 семестр</b>   |   | <b>33</b>   |   |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>  |   | <b>2</b>    | ОК.8  |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>  |             |   |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b> | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья  | 1           |   |
|  | 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.<br>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств  | 1           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>  |             |   |
| <b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>   |   | <b>12</b>   | ОК.8  |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>                                     | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>    |   |
|  | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта   |             |   |
|  | 2. Техника прыжка в длину с места   |             |   |
|  | <b>Практические занятия</b>   |             |   |
|  | 1. Техника безопасности на занятии л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования   | 2           |   |
| 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив                              | 2   |             |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>  |             |   |
| <b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>    |   |
|  | 1. Техника бега по дистанции  |             |   |
|  | <b>Практические занятия</b>   |             |   |
|  | 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений  | 2           |   |
| 2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)                     | 2   |             |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>  |             |   |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>    |   |
|  | 1. Техника бега на средние дистанции.   |             |   |
|  | <b>Практические занятия</b>   |             |   |
|  | 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши   | 2           |   |
|  | 2. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов; Техника метания гранаты   | 2           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>  |             |   |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>  |   | <b>12</b>   | ОК.8  |
| <b>Тема 3.1. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>  |             |   |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>12</b>   |   |
|  | 1. Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической | 4           |   |



|  |  |           |             |
|--|--|-----------|-------------|
|  | скамейке и со скамейкой.   |           |             |
|  | 2.Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу, лазание по канату с помощью ног.   | 2         |             |
|  | 3.Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом. | 2         |             |
|  | 4.Выполнение упражнений на брусьях – махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног.  | 2         |             |
|  | 5.Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.                 | 2         |             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   |           |             |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>   |  | <b>6</b>  | <b>ОК.8</b> |
| <b>Тема 4.1.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |             |
| <b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>                                  | 1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места  |           |             |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>6</b>  |             |
|  | 1.Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места   | 4         |             |
|  | 2.Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе  | 2         |             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   | <b>1</b>  |             |
|  | 1.Подготовка сообщения по теме   |           |             |
| <b>4 семестр</b>   |  | <b>49</b> | <b>ОК.8</b> |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>   |  | <b>20</b> |             |
| <b>Тема 4.2.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  |             |
| <b>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>                          | 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».  |           |             |
|  | <b>Практические занятия</b>  |           |             |
|  | 1.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места   | 2         |             |
|  | 2.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок   | 2         |             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   |           |             |
| <b>Тема 4.3.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  |             |
| <b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b> | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу   |           |             |
|  | 2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста   |           |             |
|  | 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре   |           |             |
|  | <b>Практические занятия</b>  |           |             |
|  | 1.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу  | 2         |             |
|  | 2.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста   | 4         |             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   |           |             |
| <b>Тема 4.4.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  |             |
| <b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>  | 1. Техника владения баскетбольным мячом  |           |             |
|  | <b>Практические занятия</b>  |           |             |
|  | 1.Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо   | 4         |             |
|  | 2.Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре  | 4         |             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   |           |             |
| <b>Раздел 5. Волейбол</b>  |  | <b>18</b> | <b>ОК.8</b> |
| <b>Тема 5.1</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  |             |
| <b>Обучение техники игры в волейбол</b>  | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками   |           |             |
|  | <b>Практические занятия</b>  |           |             |

|  |  |           |      |
|--|--|-----------|------|
|  | 1.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения<br>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | 2         |      |
|  | 2.Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения   | 2         |      |
|  | 3.Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков   | 2         |      |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   |           |      |
| <b>Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>              | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  |      |
|  | 1. Техника нижней подачи и приёма после неё  |           |      |
|  | <b>Практические занятия</b>  |           |      |
|  | 1.Отработка техники нижней подачи и приёма после неё   | 4         |      |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   |           |      |
| <b>Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  |      |
|  | 1. Техника прямого нападающего удара   |           |      |
|  | <b>Практические занятия</b>  |           |      |
|  | 1.Отработка техники прямого нападающего удара  | 4         |      |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   |           |      |
| <b>Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  |      |
|  | 1. Техника прямого нападающего удара   |           |      |
|  | <b>Практические занятия</b>  |           |      |
|  | 1.Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.<br>Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке  | 2         |      |
|  | 2.Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе  | 2         |      |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   |           |      |
| <b>Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика</b>                          |  | <b>10</b> | ОК.8 |
| <b>Тема 6.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>   | 10        |      |
|  | 1. Техника коррекции фигуры  |           |      |
|  | <b>Практические занятия</b>  |           |      |
|  | 1..Выполнение упражнений для развития различных групп мышц   | 5         |      |
|  | 2.Круговая тренировка на 5 - 6 станций   | 5         |      |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   | <b>1</b>  |      |
|  | 1. Подготовка сообщения по теме  |           |      |
| <b>5 семестр</b>   |  | <b>33</b> | ОК.8 |
| <b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>                                       |  | <b>12</b> |      |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  |      |
|  | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта<br>2. Техника прыжка в длину с места   |           |      |
|  | <b>Практические занятия</b>  |           |      |
|  | 1.Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив   | 2         |      |

|   |  |          |  |
|---|--|----------|--|
| <b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>   | 2.Совершенствование техники прыжка в длину с места                                   | 2        |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>                         |          |  |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b> |  |
|   | 1. Техника бега по дистанции   |          |  |
|   | <b>Практические занятия</b>  |          |  |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b><br><b>Прыжок в длину с разбега.</b><br><b>Метание снарядов.</b> | 1.Техника бега по дистанции (беговой цикл)   | 2        |  |
|   | 2.Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив                             | 2        |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>                         |          |  |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b> |  |
|   | 1. Техника бега на средние дистанции.  |          |  |
|   | <b>Практические занятия</b>  |          |  |
|   | 1.Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2        |  |
| 2.Техника метания гранаты, контрольный норматив   | 2  |          |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>  |  |          |  |

|  |   |           |       |
|--|---|-----------|-------|
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>  |   | <b>14</b> | ОК.8  |
| <b>Тема 3.1. Обучение технике выполнения опорным прыжкам и акробатике</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |       |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |       |
|  | 1.Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.  | 2         |       |
|  | 2.Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.   | 2         |       |
|  | 3.Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках.   | 2         |       |
|  | 4.Кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия.   | 2         |       |
|  | 5.Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.                                      | 2         |       |
|  | 6.Выполнение упражнений на брусьях (юноши) на разновысоких брусьях (девушки) – махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. | 2         |       |
|  | 7.Упражнения на бревне: равновесия, различные виды шагов, прыжки, соскоки. Выполнение контрольных нормативов и комбинаций   | 2         |       |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>                               |   |           |       |
| <b>Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b> | <b>Раздел 5. Волейбол</b>   | <b>6</b>  | ОК. 8 |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |       |
|  | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками  |           |       |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |       |
|  | 1.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.   | 2         |       |
|  | 2.Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.   | 2         |       |
|  | 3.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения   | 2         |       |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>                               | <b>1</b>  |           |       |
| 1. Подготовка сообщения по теме  |   |           |       |

|                            |  |           |       |
|----------------------------|--|-----------|-------|
| <b>6 семестр</b>           |  | <b>29</b> | ОК. 8 |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b> |  | <b>14</b> |       |

|  |  |           |       |
|--|--|-----------|-------|
| <b>Тема 4.2.</b><br><b>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  |       |
|  | 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».  |           |       |
|  | <b>Практические занятия</b>  |           |       |
|  | 1 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места   | 2         |       |
|  | 2 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок   | 2         |       |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   |           |       |
| <b>Тема 4.3.</b><br><b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  |       |
|  | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу   |           |       |
|  | 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста  |           |       |
|  | 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре   |           |       |
|  | <b>Практические занятия</b>  |           |       |
|  | 1.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу  | 2         |       |
|  | 2.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста   | 2         |       |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   |           |       |
| <b>Тема 4.4.</b><br><b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  |       |
|  | 1. Техника владения баскетбольным мячом  |           |       |
|  | <b>Практические занятия</b>  |           |       |
|  | 1.Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо   | 2         |       |
|  | 2.Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре  | 4         |       |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   |           |       |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>  |  | <b>14</b> | ОК. 8 |
| <b>Тема 4.2.</b><br><b>Техника нижней подачи и приёма после неё</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  |       |
|  | 1. Техника нижней подачи и приёма после неё  |           |       |
|  | <b>Практические занятия</b>  |           |       |
|  | 1.Отработка техники нижней подачи и приёма после неё   | 4         |       |
| <b>Тема 4.3.</b><br><b>Техника прямого нападающего удара</b>   | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   |           |       |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  |       |
|  | 1. Техника прямого нападающего удара   |           |       |
|  | <b>Практические занятия</b>  |           |       |
|  | 1.Отработка техники прямого нападающего удара  | 2         |       |
|  | 2.Учебная игра с применением изученных положений.  | 2         |       |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   |           |       |
| <b>Тема 4.4.</b><br><b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  |       |
|  | 1. Техника прямого нападающего удара   |           |       |
|  | <b>Практические занятия</b>  |           |       |
|  | 1.Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | 2         |       |
|  | 2.Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе                                       | 2         |       |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   | <b>1</b>  |       |
|  | 1. Подготовка сообщения по теме  |           |       |
| <b>7 семестр</b>   |  | <b>29</b> | ОК. 8 |
| <b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>   |  | <b>14</b> |       |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  |       |
|  | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта  |           |       |
|  | 2. Техника прыжка в длину с места  |           |       |
|  | <b>Практические занятия</b>  |           |       |

|   |  |            |              |
|---|--|------------|--------------|
|   | 1.Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив   | 2          |              |
|   | 2.Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив   | 2          |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   |            |              |
| <b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>   |              |
|   | 1. Техника бега по дистанции   |            |              |
|   | <b>Практические занятия</b>  |            |              |
|   | 1.Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени   | 2          |              |
|   | 2.Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив   | 2          |              |
|   | 3.Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени  | 2          |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   |            |              |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции<br/>Прыжок в длину с разбега.<br/>Метание снарядов.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>   |              |
|   | 1. Техника бега на средние дистанции.  |            |              |
|   | <b>Практические занятия</b>  |            |              |
|   | 1.Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега<br>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив   | 2          |              |
|   | 2.Техника метания гранаты, контрольный норматив  | 2          |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   |            |              |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>   |  |            | <b>ОК. 8</b> |
| <b>Тема 3.1. Обучение технике выполнения опорным прыжкам, акробатике</b>                      | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>14</b>  |              |
|   | <b>Практические занятия</b>  |            |              |
|   | 1.Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.                 | 2          |              |
|   | 2.Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.  | 2          |              |
|   | 3.Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках.                      | 2          |              |
|   | 4. Кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия.   | 2          |              |
|   | 5.Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом. | 2          |              |
|   | 6.Упражнения на бревне: равновесия, различные виды шагов, прыжки, соскоки.   | 2          |              |
|   | 7.Выполнение контрольных нормативов и комбинаций   | 2          |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>   | <b>1</b>   |              |
|   | 1. Подготовка сообщения по теме  |            |              |
|   | <b>Всего:</b>  | <b>173</b> |              |

## 2.4. Содержание разделов дисциплины

### 2.4.1. Занятия лекционного типа

– не предусмотрены

### 2.4.2. Занятия семинарского типа

– не предусмотрены

### 2.4.3. Практические занятия

| №                | Наименование раздела  | Наименование практических работ  | Форма текущего контроля         |
|------------------|---|--|---------------------------------|
| <b>3 семестр</b> |   |  |                                 |
| 1                | 2   | 3  | 4                               |
| 1                | <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>   | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.<br>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств   |                                 |
| 2                | <b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b><br><b>Бег на короткие дистанции.</b><br><b>Прыжок в длину с места</b><br><b>Бег на длинные дистанции</b><br><b>Бег на средние дистанции</b><br><b>Прыжок в длину с разбега.</b><br><b>Метание снарядов</b> | Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров.<br>Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями.<br>Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100 м<br>Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег.<br>Беговые упражнения; Бег с высокого старта, с ускорениями на 100, 200, 400 метров; эстафетный бег; выполнение контрольных нормативов<br>Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м,<br>Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 м, на 1000 м,<br>Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 м<br>Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов.<br>Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов | ПР, С,<br>контрольные нормативы |
| 3.               | <b>Раздел 3. Гимнастика.</b><br><b>Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах</b>  | Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.<br>Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу, лазание по канату с помощью ног.<br>Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.<br>Выполнение упражнений на брусьях – махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног.<br>Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.  | ПР, С,<br>контрольные нормативы |

|                  |   |   |                                    |
|------------------|---|---|------------------------------------|
|                  | <b>Раздел 4. Баскетбол</b><br><b>Техника</b><br><b>выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>   | Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.<br>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе   |                                    |
| <b>4 семестр</b> |   |   |                                    |
| 4.               | <b>Раздел 4. Баскетбол.</b><br><b>Техника</b><br><b>выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b><br><b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b><br><b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b> | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места<br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»<br>Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок».<br>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста<br>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо<br>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре<br>Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.   | ПР, С,<br>контрольные<br>нормативы |
| 5.               | <b>Раздел 5. Волейбол.</b><br><b>Обучение техники игры в волейбол</b><br><b>Техника</b><br><b>нижней подачи и приёма после неё</b><br><b>Техника</b><br><b>прямого</b><br><b>нападающего удара</b><br><b>Совершенствование</b><br><b>техники владения</b><br><b>волейбольным</b><br><b>мячом</b>                      | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения<br>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков<br>Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения<br>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков<br>Отработка техники нижней подачи и приёма после неё<br>Отработка техники прямого нападающего удара<br>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.<br>Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | ПР, С,<br>контрольные<br>нормативы |
|                  | <b>Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика</b><br><b>Техника</b>   | Техника коррекции фигуры<br>Выполнение упражнений для развития различных групп мышц   |                                    |

|  |   |                                      |  |
|--|---|--------------------------------------|--|
|  | <b>нижней подачи и приёма после неё</b> | Круговая тренировка на 5 - 6 станций |  |
|--|---|--------------------------------------|--|

| <i>5 семестр</i>                                     |  |   |                                    |
|--|--|---|------------------------------------|
| 1  | 2  | 3   |                                    |
| 1.   | <b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.<br/>Бег на короткие дистанции.<br/>Прыжок в длину с места<br/>Бег на длинные дистанции<br/>Бег на средние дистанции<br/>Прыжок в длину с разбега.<br/>Метание снарядов</b> | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив  |                                    |
|  |  | Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив  |                                    |
|  |  | Совершенствование техники прыжка в длину с места  |                                    |
|  |  | Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200, 400 метров, эстафетный бег.   |                                    |
|  |  | Техника бега по дистанции (беговой цикл)  | ПР, С,<br>контрольные<br>нормативы |
|  |  | Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив  |                                    |
|  |  | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»  |                                    |
|  |  | Техника метания гранаты, контрольный норматив   |                                    |
| Обучение технике прыжков в высоту, в длину с разбега |  |   |                                    |
| 2.   | <b>Раздел 3. Гимнастика.<br/>Обучение технике выполнения опорным прыжкам и акробатике</b>  | Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.  |                                    |
|  |  | Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.   |                                    |
|  |  | Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках.   |                                    |
|  |  | кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия.   | ПР, С,<br>контрольные<br>нормативы |
|  |  | Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.                                      |                                    |
|  |  | Выполнение упражнений на брусьях (юноши) на разновысоких брусьях (девушки) – махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. |                                    |
|  |  | Упражнения на бревне: равновесия, различные виды шагов, прыжки, соскоки.  |                                    |
|  |  | Выполнение контрольных нормативов и комбинаций  |                                    |



|                  |  |   |                              |
|------------------|--|---|------------------------------|
|                  |  | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.<br>Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения |                              |
|                  |  | Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков  |                              |
|                  | <b>Раздел 5. Волейбол<br/>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>  | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.   |                              |
|                  |  | Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.   |                              |
|                  |  | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения   |                              |
| <b>6 семестр</b> |  |   |                              |
| 3.               | <b>Раздел 4. Баскетбол<br/>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок<br/>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола<br/>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b> | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места  |                              |
|                  |  | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»   | ПР, С, контрольные нормативы |
|                  |  | Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Приемы игры в нападении и защите.   |                              |
|                  |  | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу   |                              |
|                  |  | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста  |                              |
|                  |  | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо  |                              |
|                  |  | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре   |                              |
|                  |  | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё  |                              |
|                  |  | Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе   |                              |
| 4.               | <b>Раздел 5. Волейбол<br/>Техника нижней подачи и приёма после неё<br/>Техника прямого нападающего удара<br/>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>   | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё  |                              |
|                  |  | Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча. Правила игры и судейства.  |                              |
|                  |  | Отработка техники прямого нападающего удара   |                              |
|                  |  | Учебная игра с применением изученных положений.   | ПР, С, контрольные нормативы |
|                  |  | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе   |                              |

| 7 семестр |   |   |                                    |
|-----------|---|---|------------------------------------|
| 1.        | <b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b><br><b>Бег на короткие дистанции.</b><br><b>Прыжок в длину с места</b><br><b>Бег на длинные дистанции</b><br><b>Бег на средние дистанции</b><br><b>Прыжок в длину с разбега.</b><br><b>Метание снарядов.</b> | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.,<br>контрольный норматив   |                                    |
|           |   | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.,<br>контрольный норматив   |                                    |
|           |   | Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега<br>Целостное выполнение техники прыжка в длину с<br>разбега, контрольный норматив  |                                    |
|           |   | Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега<br>Целостное выполнение техники прыжка в длину с<br>разбега, контрольный норматив  |                                    |
|           |   | Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с<br>ускорениями; Бег на 200, 400 м  |                                    |
|           |   | Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые<br>упражнения, выполнение контрольных нормативов.  |                                    |
|           |   | Совершенствование техники прыжков в высоту<br>Сдача контрольных нормативов  |                                    |
| 2.        | <b>Раздел 3. Гимнастика.</b><br><b>Обучение технике</b><br><b>выполнения опорным</b><br><b>прыжкам, акробатике</b>  | Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги;<br>кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад<br>через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на<br>равновесия.   |                                    |
|           |   | Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад<br>через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на<br>равновесия.   |                                    |
|           |   | Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув<br>ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки<br>назад через голову; стойки на голове на плечах, на<br>лопатках.  | ПР, С,<br>контрольные<br>нормативы |
|           |   | кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на<br>голове на плечах, переворот боком, упражнения на<br>равновесия.   |                                    |
|           |   | Упражнения на перекладине: подъемы, опускания,<br>перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в<br>упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на<br>перекладине- подтягивание, подъем переворотом.   |                                    |
|           |   | Выполнение упражнений на брусьях (юноши) на<br>разновысоких брусьях (девушки) – махи, мах выход в<br>упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью<br>ног, и без помощи ног. Выполнение ОРУ на<br>гимнастической скамейке и со скамейкой. |                                    |
|           |   | Упражнения на бревне: равновесия, различные виды<br>шагов, прыжки, соскоки.   |                                    |
|           |   | Выполнение контрольных нормативов и комбинаций  |                                    |

## Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности

### 2 курс Девушки

| №  | Тесты   | Оценка в очках |       |       |       |       |
|----|---|----------------|-------|-------|-------|-------|
|    |   | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1. | Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.  | 16,2           | 17,0  | 17,5  | 18,3  | 19,0  |
|    | Силовая подготовка: поднятие туловища,<br>руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 60             | 50    | 40    | 30    | 20    |
| 3. | Выносливость: бег 2000 м.<br>(мин, сек.)  | 10,30          | 11,50 | 11,40 | 12,10 | 12,35 |

|    |   |    |    |    |    |   |
|----|---|----|----|----|----|---|
| 4. | Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.) | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 5. | Сгибание рук в висе лежа  | 20 | 16 | 10 | 6  | 4 |
| 6. | Приседание на одной ноге с опорой   | 10 | 8  | 6  | 4  | 2 |

#### Юноши

| №  | Тесты   | Оценка в очках |       |       |       |       |
|----|---|----------------|-------|-------|-------|-------|
|    |   | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1. | Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.                                      | 13,5           | 14,0  | 14,2  | 14,5  | 14,8  |
| 2. | Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)           | 15             | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 3. | Выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.)   | 12,20          | 12,50 | 13,20 | 14,00 | 14,50 |
| 4. | Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.) | 20             | 15    | 10    | 5     | 0     |
| 5. | Сгибание рук в упоре на брусьях   | 15             | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 6. | Подъём переворотом в упор из виса на перекладине                              | 8              | 5     | 3     | 2     | 1     |

#### 3 курс

#### Девушки

| №  | Тесты  | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|----|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|    |  | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1. | Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.   | 16,2            | 17,0  | 17,5  | 18,3  | 19,0  |
| 2. | Силовая подготовка: поднимание туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |
| 3. | Выносливость: бег 2000 м.(мин, сек.)   | 10,30           | 11,50 | 11,40 | 12,10 | 12,35 |
| 4. | Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)          | 25              | 20    | 15    | 10    | 5     |
| 5. | Сгибание рук в висе лежа   | 20              | 16    | 10    | 6     | 4     |
| 6. | Приседание на одной ноге с опорой  | 10              | 8     | 6     | 4     | 2     |

#### Юноши

| № | Тесты   | Оценка в балах |       |       |       |       |
|---|---|----------------|-------|-------|-------|-------|
|   |   | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1 | Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.                                      | 13,5           | 14,0  | 14,2  | 14,5  | 14,8  |
| 2 | Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)           | 15             | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 3 | Выносливость: бег 3000 м.(мин, сек.)  | 12,20          | 12,50 | 13,20 | 14,00 | 14,50 |
| 4 | Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.) | 20             | 15    | 10    | 5     | 0     |
| 5 | Сгибание рук в упоре на брусьях   | 15             | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 6 | Подъём переворотом в упор из виса на перекладине                              | 8              | 5     | 3     | 2     | 1     |

#### 4 курс

#### Девушки

| № | Тесты  | Оценка в очках |       |       |       |       |
|---|--|----------------|-------|-------|-------|-------|
|   |  | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1 | Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.   | 16,2           | 17,0  | 17,5  | 18,3  | 19,0  |
| 2 | Силовая подготовка: поднятие туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 60             | 50    | 40    | 30    | 20    |
| 3 | Выносливость: бег 2000 м. (мин, сек.)  | 10,30          | 11,50 | 11,40 | 12,10 | 12,35 |
| 4 | Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)        | 25             | 20    | 15    | 10    | 5     |

#### Юноши

| № | Тесты   | Оценка в очках |       |       |       |       |
|---|---|----------------|-------|-------|-------|-------|
|   |   | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1 | Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.                                      | 13,5           | 14,0  | 14,2  | 14,5  | 14,8  |
| 2 | Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)           | 15             | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 3 | Выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.)   | 12,20          | 12,50 | 13,20 | 14,00 | 14,50 |
| 4 | Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.) | 20             | 15    | 10    | 5     | 0     |

#### 2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика сообщений)

1. Общая характеристика физических качеств, развивающихся средствами гимнастики.

2. Методика развития силы средствами гимнастики. Комплекс упражнений.

3. Методика развития быстроты средствами гимнастики. Комплекс упражнений.

4. Методика развития гибкости средствами гимнастики. Комплекс упражнений.

5. Методика развития ловкости средствами гимнастики. Комплекс упражнений.

6. Методика развития координации средствами гимнастики. Комплекс упражнений.

7. Методика совершенствования гимнастических упражнений (общие основы).

8. Методика проведения урока гимнастики в школе для средней возрастной группы.

9. Методика проведения урока по гимнастике в школе для старшей возрастной группы.

10. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям в вольных упражнениях.

11. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям на перекладине.

12. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям на коне (махи).
13. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям на кольцах.
14. Методика обучения гимнастическим элементам в опорных прыжках.
15. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям на параллельных брусьях.
16. Особенности совершенствования тактических навыков у волейболистов 15–16 лет.
17. Характеристика тренировочной и соревновательной деятельности футболистов 13–14 лет
18. Особенности тренировочного процесса футболистов 13–14 лет в соревновательном периоде.
19. Развитие выносливости в тренировочном процессе футболистов 10–12 лет
20. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде легкоатлетов 11–12 лет.
21. Развитие координационных способностей девочек 8–9 лет средствами гимнастики.
22. Психологическая подготовка девушек занимающихся легкой атлетикой.
23. Особенности физической подготовки спортсменов в атлетической гимнастике
24. Педагогический контроль в процессе тренировочной деятельности волейболистов 17–18 лет.
25. Совершенствование технических навыков волейболистов 12–13 лет.
26. Развитие силовой выносливости у юношей 16–17 лет занимающихся баскетболом.

#### **2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа студентов является важнейшей формой учебно-воспитательного процесса.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины – сформировать практические навыки подготовки в области физической культуры.

Самостоятельная работа студента в процессе освоения дисциплины включает:

- изучение основной и дополнительной литературы по курсу;
- самостоятельное изучение некоторых вопросов (конспектирование);
- работу с электронными учебными ресурсами;
- изучение материалов периодической печати, интернет ресурсов;
- подготовку к тестированию;
- подготовку к практическим занятиям;
- подготовку сообщений по одной из проблем курса.

**На самостоятельную работу студентов отводится 5 часов учебного времени.**

| №  | Наименование раздела, темы, вида СРС          | Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы   |
|----|---|---|
| 1  | 2   | 3   |
| 1. | <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>   | 3. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497462">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497462</a> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст : электронный.<br>2 Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/417975">https://znanium.com/catalog/product/417975</a> .                   |
| 2. | <b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b>             | 1 3. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497462">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497462</a> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст : электронный.<br>2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1071372">https://znanium.com/catalog/product/1071372</a> . – Режим доступа: по подписке. |
| 3. | <b>Раздел 3. Гимнастика.</b>                  | 12.Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=597370">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=597370</a> .. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.  |
| 4. | <b>Раздел 4. Баскетбол.</b>                   | 1 Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <a href="https://book.ru/book/932719">https://book.ru/book/932719</a> .— Текст : электронный.<br>2. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497462">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497462</a> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст : электронный.  |
| 5. | <b>Раздел 5. Волейбол.</b>                    | 2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1071372">https://znanium.com/catalog/product/1071372</a> . – Режим доступа: по подписке.   |
| 6. | <b>Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика</b> | 1. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=597370">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=597370</a> .. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.  |

Кроме перечисленных источников студент может воспользоваться поисковыми системами сети Интернет по теме самостоятельной работы.

Для освоения данной дисциплины и выполнения предусмотренных учебной программой курса заданий по самостоятельной работе студент может использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

-методические рекомендации преподавателя к практическим (лабораторным) занятиям.

Началом организации любой самостоятельной работы должно быть привитие навыков и умений грамотной работы с учебной и научной литературой. Этот процесс, в первую очередь, связан с нахождением необходимой для успешного овладения учебным материалом литературой. Студент должен уметь пользоваться фондами библиотек и справочно-библиографическими изданиями.

### **3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки «Физическая культура», для реализации компетентного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе следующих форм учебной работы: практическое занятие – основная интерактивная форма организации учебного процесса, дополняющая теоретический знания учебной дисциплины; внеаудиторные формы – консультация, практикум, самостоятельная работа; формы контроля знаний – зачёт по знаниям методики организации практически как отдельно части, так и полностью занятия по физической культуре.

На протяжении всего периода обучения в физическом воспитании студентов используются следующие формы учебных и внеучебных занятий:

- практические (проводятся в спортзале, на стадионе, в тренажерном зале), контрольные (контрольное тестирование в проверке физических качеств, контрольные работы по проверке знаний теоретического курса);

- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации; - самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;

- занятий в спортивных клубах; курсах, занятий по интересам (спортклуб, тур. клуб, фитнес клуб);

- самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

В процессе преподавания используются следующие методы обучения:

- практические (методы строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, метод принудительно-облегчающего разучивания, методы частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы);

- методы использования слова (рассказ описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет, оценка);

Методы наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий).

### 3.1.Образовательные технологии при проведении практических занятий

| № | Тема занятия                                  | Виды применяемых образовательных технологий  | Кол. час   |
|---|---|--|------------|
|   | <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>   | Технология развивающего и проблемного обучения   | <b>2</b>   |
| 1 | <b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b>             | Технология развивающего и проблемного обучения Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.   | <b>38</b>  |
| 2 | <b>Раздел 3. Гимнастика.</b>                  | Технология развивающего и проблемного обучения Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.   | <b>40</b>  |
| 3 | <b>Раздел 4. Баскетбол.</b>                   | Технология развивающего и проблемного обучения Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.   | <b>40</b>  |
|   | <b>Раздел 5. Волейбол.</b>                    | Технология развивающего и проблемного обучения Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.   | <b>38</b>  |
|   | <b>Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика</b> | Технология развивающего и проблемного обучения Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов. Сдача зачётных комбинаций на гимнастических снарядах. | <b>10</b>  |
|   |   | <b>Итого по курсу</b>  | <b>168</b> |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине **Физическая культура**

Все помещения, места для занятий физической культурой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

*Универсальный спортивный зал/спортивный зал:*

баскетбольная и волейбольная площадки, гимнастический зал, шведская стенка, брусья параллельные, теннисные столы, кольца гимнастические, перекладина гимнастическая, гимнастическое бревно, канат, «козел» гимнастический, «конь» гимнастический, мячи, маты, обкладка гимнастическая, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, барьеры легкоатлетические, табло электронное дистанционное, ноутбук. Внешние спортивные площадки с разметкой и оборудованием для игр: гандбол, стритбол, волейбол, минифутбол, теннисный корт, площадка для экстремальных видов спорта.

*Тренажерный зал:* тренажерные комплексы.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:*

футбольное поле, трибуны, баскетбольная площадка, беговые дорожки, легкоатлетические секторы для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, метания копья, турники, элементы полосы препятствий



## 4.2. Перечень необходимого программного обеспечения

1. 7-zip; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Apache OpenOffice; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. FreeCommander; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Google Chrome;(лицензия - [https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html))
7. LibreOffice (в свободном доступе);
8. Mozilla Firefox.(лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Основная литература**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/417975>.

### **5.2. Дополнительная литература**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>. — Режим доступа: по подписке.

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 81 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> .. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4499-1472-9. — Текст : электронный.

3. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. — Минск : РИПО, 2018. — 252 с. : ил., схем., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-985-503-802-4. — Текст : электронный.

### **5.3. Периодические издания**

1. Теория и практика физической культуры. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>.

2. Физическая культура и спорт в современном мире. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.

3. Физическая культура, спорт и здоровье. — URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about.asp?id=51351](https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=51351).

4. Физическое воспитание и спортивная тренировка. — URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=51013](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=51013).

5. Экстремальная деятельность человека. - URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>.

### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. ЭБС «BOOK.ru» [учебные издания – коллекция для СПО] : сайт. — URL: <https://www.book.ru/cat/576>.

2. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).
3. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
4. ЭБС «Юрайт» [учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://urait.ru/>.
5. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znanium.com/>.
6. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
7. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» [российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования; большая часть изданий – свободного доступа] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
8. Базы данных компании «Ист Вью» [периодические издания (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
10. Российская электронная школа : государственная образовательная платформа [полный школьный курс уроков] : сайт. – URL: <https://resh.edu.ru/>.
11. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.
13. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [для преподавания и изучения учебных дисциплин начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.
14. Всероссийский институт научной и технической информации Российской академии наук (ВИНИТИ РАН). – URL: <http://www.viniti.ru/>.
15. Институт проблем передачи информации им. А. А. Харкевича Российской академии наук (ИППИ РАН). – URL: <http://iitp.ru/>.
16. Институт истории естествознания и техники им. С. И. Вавилова Российской академии наук. – URL: <http://www.ihst.ru/>.
17. Политехнический музей : сайт. – URL: <https://polymus.ru/ru/>.
18. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

19. Электронная библиотека Государственной публичной исторической библиотеки (ГПИБ) России [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib>.
20. ГРАМОТА.РУ : справочно-информационный интернет-портал : сайт. – URL: <http://www.gramota.ru>.
21. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
22. СЛОВАРИ.РУ. Лингвистика в Интернете : лингвистический портал : сайт. – URL: <http://slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050>.
23. Экономические ресурсы в сети Интернет // Центр правовой информации РНБ [Российская национальная библиотека]. – URL: <http://nlr.ru/lawcenter/econom/>.
24. Электронная библиотека «Grebennikon» [журналы (на русском языке) по экономике и менеджменту] : сайт. – URL: <http://grebennikon.ru/journal.php>.
25. Читальный зал : национальный проект сбережения русской литературы [журналы, альманахи, газеты свободного доступа] : сайт. – URL: <http://reading-hall.ru/magazines.html>.
26. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» нацелена на формирование профессиональных компетенций.

Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии с включением инновационных элементов.

Цель практического занятия - научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

- вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);
- практические (письменные задания, групповые задания и т. п.).

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу для написания сообщений по разделам физической культуры. Основными литературными источниками являются:

- библиотечные фонды филиала КубГУ;
- электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»;
- электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

## 7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины   | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства  |
|-------|--|---|---|
|       | <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>  | ОК 8  | Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |
|       | <b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b><br>Основы техники бега 100 м (сек)<br>Основы техники бега 500 м (м.сек)<br>Основы техники бега 1000 м<br>Основы техники прыжков в длину с места (см)<br>Основы техники прыжков в длину с разбега, см | ОК 8  | Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы            |
|       | <b>Раздел 3. Гимнастика.</b><br>Основы техники баскетбола.<br>«Ведение – 2 шага – бросок»<br>Броски в кольцо с 3-х очковой зоны<br>Штрафные броски в кольцо  | ОК 8  | Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы            |
|       | <b>Раздел 4. Баскетбол.</b><br>Основы техники волейбола.<br>Передача мяча над собой снизу, сверху<br>Подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений                               | ОК 8  | Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы            |

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины   | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства   |
|-------|--|---|--|
|       | <b>Раздел 5. Волейбол.</b><br>Техника коррекции фигуры<br>Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций  | ОК.8  | Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы |
|       | <b>Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика.</b><br>Основы техники подтягивания<br>Основы техники сгибания и разгибания рук из упора лежа<br>Основы техники приседания на одной ноге, опора о стену, раз<br>Основы техники в висе поднимание ног до касания перекладины, раз | ОК.8  | Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы |

## 7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

**Сообщение.** Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Сообщение оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качеству обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

### Контрольные нормативы ОФП.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Прыжки со скакалкой;
3. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе;
4. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев).;
5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках;
6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке;
7. Из упора, присев, выпрыгивание вверх;
8. Тест Купера;
9. Бег 6 минут;
10. Прыжок в длину с места;
11. Бег 60 м;
12. Челночный бег 3x10м.;
13. Наклон туловища;
14. Тест Абалакова;
15. Прыжок с места.
16. Бег 100 м

17. Бег 2000 м
18. Наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)
19. Приседание на одной ноге с опорой.
20. Подача мяча.
21. Передача мяча двумя руками сверху
22. Прием мяча снизу двумя руками.

### **Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:**

Студенты выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В целях повышения мотивации студентов очной формы обучения к качественному освоению основной образовательной программы и стимулирования студентов введена балльная система оценки контроля знаний и умений студентов.

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

### 7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации

Текущий контроль может проводиться в форме:

- практическая (лабораторная) работа
- защита сообщения
- тестирование
- сдача контрольных нормативов

| Форма аттестации                   | Знания  | Умения   | Владения (навыки)   | Личные качества студента   | Примеры оценочных средств               |
|------------------------------------|---|--|---|--|---|
| Сообщения                          | Контроль знаний по определенным проблемам   | Оценка умения различать конкретные понятия   | Оценка навыков работы с литературными источниками   | Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников  | Темы сообщений прилагаются              |
| Практические (лабораторные) работы | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей. | Легкая атлетика<br>Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по видам программы по легкой атлетике.<br>Гимнастика - показать владение техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах, выполнения акробатических элементов, выполнение контрольных упражнения и требований.<br>Баскетбол-показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры.<br>Волейбол<br>показать владение | организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;<br>определять цели и задачи, планировать учебные занятия; проводить учебные занятия по физической культуре | Темы контрольных нормативов прилагаются |



|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры. |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

#### 7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации

| Форма аттестации | Знания  | Умения   | Владение (навыки)  | Личные качества студента                              | Примеры оценочных средств                          |
|------------------|---|--|--|---|--|
| 3 семестр зачёт  | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей. | анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию | Оценка способности грамотно и четко излагать материал | Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются |
| 4 семестр зачёт  | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.     | анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию | Оценка способности грамотно и четко излагать материал | Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются |
| 5 семестр-зачёт  | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.     | анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию | Оценка способности грамотно и четко излагать материал | Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются |
| 6 семестр-       | О роли  | использовать   | анализа планов и   | Оценка  | Темы вопросов и                                    |

|                                    |   |  |  |   |  |
|------------------------------------|---|--|--|---|--|
| зачёт                              | физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;        | физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.              | процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию                  | способности грамотно и четко излагать материал        | контрольных нормативов прилагаются                 |
| 7 семестр дифференцированный зачёт | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию | Оценка способности грамотно и четко излагать материал | Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются |

#### 7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
8. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
9. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
10. Элементы фигурной маршировки.
11. Разновидности ходьбы и бега.
12. Способы расчета.
13. Виды гимнастики.
14. Гимнастическая терминология.
15. Способы образования терминов.
16. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.
17. Требования, предъявляемые к терминологии.
18. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, пережат, кувырок, переворот, прыжок.

19. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

20. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.

21. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.

22. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.

23. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.

24. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

## 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

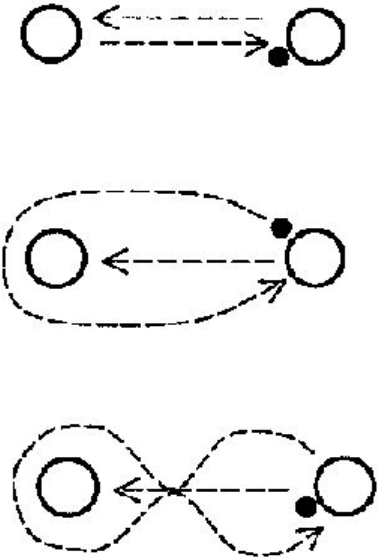
### Приложение 1. Конспект практического занятия

Раздел: Лёгкая атлетика

**Тема: Техника спринтерского бега, техника прыжков с места.**

1. Обучение технике спринтерского бега, технике прыжков с места.
2. Развитие быстроты, прыгучести, координации.
3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, интереса к занятиям физкультурой.

| Части занятия | Содержание   | Дозировка | ОМУ<br>(организационно-методические указания)                     |
|---------------|--|-----------|---|
| 1             | 2  | 3         | 4   |
| I             | <b>Подготовительная</b>                              | 25 мин    |   |
|               | 1. Построение, сообщение задач                       | 5 мин     | Построение в одну шеренгу. Контроль за самочувствием занимающихся |
|               | 2. Техника безопасности на уроке физической культуры | 5 мин     |   |
|               | 3. Ходьба  | 2 мин     | На носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внутренней. |
|               | 4. Бег   | 800 м     | Равномерный, правым, левым боком приставными шагами               |

|    |  |        |   |
|----|--|--------|---|
|    | <p>3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) наклоны и повороты головы;</li> <li>2) круговые вращения согнутыми руками вперед, назад;</li> <li>3) наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад;</li> <li>4) махи прямыми ногами влево, вправо, вперед, назад</li> </ol>   | 8 мин  | Следить за осанкой, за синхронной работой ног и рук, правильным дыханием  |
| II | <b>Основная</b>  | 50 мин |   |
|    | <p>1. Бег:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) с высоким подниманием бедра 4 x 20 м;</li> <li>2) с захлестыванием голени 4 x 20 м;</li> <li>3) с прыжками с ноги на ногу;</li> <li>4) семенящий бег 4 x 20 м;</li> <li>5) скрестным шагом 4 x 20 м;</li> <li>6) с ускорением 4 x 15 м</li> </ol>   | 10 мин | <p>Упражнения выполняют ученики на четырех беговых дорожках.</p> <p>Следить за осанкой: плечи развернуты, не наклоняться вперед или назад, смотреть вперед, правильно ставить стопу</p> |
|    | <p>2. Прыжки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) исходное положение (и. п.): основная стойка. Задание. Прыжки с места в длину. Следить за полным выпрямлением ног в толчке;</li> <li>2) то же, но с одного шага разбега, махом правой (левой) ноги с приземлением на обе ноги;</li> <li>3) то же, но с двух шагов разбега и приземлением на обе ноги</li> </ol>   | 20 мин | <p>Обратить внимание на полное выпрямление толковой ноги и вынос вверх плеч.</p> <p>Обратить внимание на вынос бедра маховой ноги в без опорном положении</p>                           |
|    | <p>3. Упражнения с мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) и. п.: стойка ноги врозь, футбольный мяч в руках. Задание. Подбрасывать мяч вверх и ударять его коленом и подъемом ноги;</li> <li>2) то же, но направлять мяч в стенку, повторяя задание при отскоке его от стены на уровне 2 м;</li> <li>3) и. п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5 м, у одного из них мяч. Задание. Пас между партнерами внутренней стороной ступни с остановкой мяча на месте;</li> <li>4) то же, но с ходу, без остановки мяча;</li> <li>5) то же, но чередуя пас правой и левой ногой;</li> <li>6) и. п.: партнеры стоят лицом друг к другу. задание. Ведение мяча внутренней стороной ступни по прямой с возвращением назад и передачей мяча партнеру (ведение мяча по пятиметровому кругу);</li> <li>7) то же, но ведение мяча «восьмеркой»</li> </ol> | 20 мин | <p>Упражнение выполняется в парах</p>    |

|     |                                     |        |  |
|-----|-------------------------------------|--------|--|
|     | I. Круговая эстафета 4 x 30 м       | 5 мин  | Передача эстафетной палочки.<br>Команды состоят из двух мальчиков и двух девочек.<br>Бег выполняется по беговым дорожкам |
| III | <b>Заключительная</b>               | 10 мин |  |
|     | 2. Метание мяча в вертикальную цель | 7 мин  | Состязаются те же команды.<br>Попадание в цель -1 очко, промах - 0 очков.<br>Нужно набрать десять очков                  |
|     | 3. Построение, подведение итогов    | 3 мин  | Домашнее задание   |



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура  
для специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура соответствует ФГОС специальности среднего профессионального образования 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» декабря 2016 г. № 1548, зарегистрирован в Министерстве юстиции 26.12.2016 г. (рег. № 44978).

В рабочую программу учебной дисциплины включены разделы «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины», «Структура и содержание учебной дисциплины», «Образовательные технологии», «Условия реализации программы учебной дисциплины», «Перечень основных и дополнительных информационных источников, необходимых для освоения дисциплины», «Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины», «Оценочные средства для контроля успеваемости» и «Дополнительное обеспечение дисциплины».

Структура и содержание рабочей программы соответствуют целям образовательной программы СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» и будущей профессиональной деятельности студента.

Объем рабочей программы учебной дисциплины полностью соответствует учебному плану подготовки по данной специальности. В программе четко сформулированы цели обучения, а также прогнозируемые результаты обучения по дисциплине.

На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» соответствует требованиям стандарта, профессиональным требованиям, а также современным требованиям рынка труда.

Инженер-программист 1 категории  
отдела АСУТП управления АСУТП,  
КИПиА, МОП Краснодарского РПУ  
филиала «Макрорегион ЮГ» ООО ИК  
«СИБИНТЕК»

«29» октября 2020 г.

Начальник  
управления АСУТП,  
КИПиА, МОП  
Краснодарского РПУ

М.В. Литус

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура  
для специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура соответствует ФГОС специальности среднего профессионального образования 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» декабря 2016 г. № 1548, зарегистрирован в Министерстве юстиции 26.12.2016 г. (рег. № 44978).

В рабочую программу учебной дисциплины включены разделы «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины», «Структура и содержание учебной дисциплины», «Образовательные технологии», «Условия реализации программы учебной дисциплины», «Перечень основных и дополнительных информационных источников, необходимых для освоения дисциплины», «Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины», «Оценочные средства для контроля успеваемости» и «Дополнительное обеспечение дисциплины».

Структура и содержание рабочей программы соответствуют целям образовательной программы СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» и будущей профессиональной деятельности студента.

Объем рабочей программы учебной дисциплины полностью соответствует учебному плану подготовки по данной специальности. В программе четко сформулированы цели обучения, а также прогнозируемые результаты обучения по дисциплине.

На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» соответствует требованиям стандарта, профессиональным требованиям, а также современным требованиям рынка труда.

Профессор кафедры математики,  
информатики, естественнонаучных  
и общетехнических дисциплин,  
доктор технических наук, профессор  
«29» октября 2020 г.



А.А. Маслак