

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной  
работе

                    Лейфа                     А.В. Лейфа

« 2 » марта 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине

СГ.04. Физическая культура

Специальность 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий лёгкой промышленности (по видам)

Квалификация выпускника – Технолог-конструктор

Год набора – 2024

Курс   2,3   Семестр   3,4,5,6  

Дифференцированный зачет 6 сем

Общая трудоемкость дисциплины 1140 (академ. час)

Составитель А.А. Будлов, преподаватель физической культуры,

Факультет среднего профессионального образования

ЦМК общеобразовательных и естественнонаучных дисциплин

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий лёгкой промышленности (по видам), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14.06.2022 № 443

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры общеобразовательных и естественнонаучных дисциплин

09.02.2024 г., протокол № 6

Заведующий кафедрой Письменова С.А. Письменова

СОГЛАСОВАНО

Зам. декана по учебной работе

Кирилюк Н.В. Кирилюк

« 2 » марта 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

« 2 » марта 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Ефремова О.В. Ефремова

« 2 » марта 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Годосейчук А.А. Годосейчук

« 2 » марта 2024 г.

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура является частью ППССЗ специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий лёгкой промышленности (по видам)

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина СГ.04. Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл профессиональной подготовки, читается в 3, 4, 5, 6 семестрах в объеме 114 академических часа.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### 3.1. Общие компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) общих компетенций	Код и наименование общих компетенции	Минимальные требования
ОК 04.	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Умения: 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 Знания: 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
ОК 08.	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: 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 Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы









	перемещения волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу														
40	Тема 9.2 Прием-передача мяча двумя руками сверху, снизу	6		4											Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками на результат
41	Тема 9.3 Приема мяча после подачи	6		2											
42	Тема 9.4 Подача мяча	6		4											Нижняя прямая подача мяча на результат
43	Тема 9.5 Нападающий удар	6		4											
44	Тема 9.6 Блокирование. Учебная игра	6		4											Челночный бег на результат
45	Тема 10.1 Итоговое занятие	6		2											Итоговый зачет
	Итого		0.0	114.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Изучить правила Т/ Б на занятиях по л/ а. Совершенствовать технику высокого старта. Изучить технику низкого старта по командам. Анкетирование по ФК.	Инструктаж по техники безопасности при занятиях л/ а. Понятие утомления и переутомления. Знакомство с группой. Равномерный бег – развитие общей выносливости Комплекс ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт из различных исходных упражнений. Игра - "Вороны и воробьи". Обучение низкому старту по командам: на старт! внимание! марш! Правильное выполнение первых шагов со старта, разноименная работа рук и ног, постепенное выпрямление туловища после начала движения. Анкетирование по ФК.
Выполнять низкий старт по командам. Прыжок в длину с места на результат.	Равномерный бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных исходных положений. Высокий старт с опорой на одну руку. Низкий старт по командам, пробегание от 5 до 10 метров. Подвижные игры на реакцию. Прыжок в длину с места на результат.



Совершенствовать технику бега по прямой.	Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Ходьба и бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры). Бег на месте на передней части стопы, с последующим переходом на бег с продвижением вперед (в медленном, в быстром, чередуя упражнения в медленном и быстром темпе). Низкий старт и стартовый разгон с преследованием. Бег 60 метров с постепенным подъем туловища в коридоре около 50 см.
Изучить технику финиширования.	Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры на реакцию. Финиширование грудью после ходьбы, медленного бега и бег со старта на отрезке 30-40 метров.
Бег 100 метров на результат	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных исходных положений. Низкий старт, стартовый разгон и финиширование грудью на дистанции до 60 метров. Бег 100 метров на результат.
Ролевая игра - изучи прием и передачу эстафетной палочки в беге.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника передача и приема эстафетной палочки. Эстафетный бег.
Разбор конкретных ситуаций - изучить технику прыжка в высоту по фазам.	Комплекс ОРУ в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание»: разбег с трех и пяти шагов, подготовка к отталкиванию и отталкивание, переход через планку и приземление. Общая физическая подготовка.
Прыжок в высоту с разбега на результат.	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.
Изучить действия баскетболиста с мячом и без. Защитная стойка баскетболиста.	Инструктаж по технике ТБ на занятиях по баскетболу. ОРУ в движении с мячами. Общая физическая подготовка. СУ: бег с изменением направления и скорости движения, передвижение в защитной стойке в различных направлениях, стойки, перемещения, повороты. Держание мяча. Подвижные эстафеты.
Уметь выполнять ведение мяча в упрощенных условиях.	ОРУ в парах, с мячами. Перемещения баскетболиста. Держание и жонглирование мяча. Ведение мяча: из различных исходных положений, в различных стойках, на месте ведущей и неведущей рукой (перед собой, сбоку и за спиной), в движении со сменой направления и скорости, с обводкой стоек, с сопротивлением защитника и неведущей рукой. Основные правила в игре, связанные с

	передвижением игрока с мячом.
Уметь выполнять ведение мяча в усложненных условиях.	ОРУ с мячами. Перемещения баскетболиста. Жонглирование мяча. Ведение мяча: из различных исходных положений, в различных стойках, на месте и в движении со сменой направления и скорости, с обводкой стоек, с сопротивлением защитника и неведущей рукой. Основные правила в игре, связанные с передвижением игрока с мячом. Подвижные эстафеты на совершенствование ведения мяча.
Уметь выполнять передачу мяча двумя руками от груди	ОРУ в парах. Перемещения и остановки после передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; ловля и передача в тройках, квадрате, круге.
Овладеть техникой ловли и передачи мяча различными способами.	ОРУ с мячами. Перемещения баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой места в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы. Ловля и передача мяча с отскока от пола. Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой). Ловля и передача мяча при встречном движении. Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек. с 2,5 метров от стены на результат.
Овладеть техникой броска мяча одной руки от плеча (от головы).	ОРУ в парах. СУ. Бросок мяча: одной рукой от плеча (от головы) с места с близкого расстояния от кольца. Одной рукой от плеча с боку на средней дистанции и штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения, в движении после ловли мяча от партнера. Общая физическая подготовка. Учебная игра.
Овладеть техникой броска мяча в движении после двух шагов (остановки прыжком).	ОРУ с мячами. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения, в движении после ловли мяча от партнера. Подвижные эстафеты. Штрафной бросок на результат из 10 попыток (кол. раз).
Ролевая игра - основы правил игры в баскетбол. Техника защиты. Тактика игры.	ОРУ в движении. Жонглирование мячом. Перемещения баскетболиста. Техника защиты: вырывание, выбивание мяча (при ведении), перехват, блок-шот. Тактика нападения: свободное, быстрое, позиционное. Тактика защиты: персональная, зонная. Общая физическая подготовка. Учебная игра.
Уметь выполнять основные перемещения и стойки волейболиста.	Комплекс ОРУ в движении. Передвижения, перемещения и стойка волейболиста. ОФП. Передвижения игрока: ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений. Перемещения по ориентирам, по

	звучовому сигналу, сочетание перемещений с остановками. Перемещения в стойке волейболиста. Жонглирование мячом. ОФП. Инструктаж по техники безопасности.
Уметь правильно выполнять постановку рук перед приемом и передачей мяча.	ОРУ на месте. Стойки и перемещения волейболиста. СУ. Прием и передача мяча двумя руками сверху (снизу): * на месте над собой, с отскоком от пола. * из различных исходных положений. * в паре - после наброса, с отскока от пола и без. * в движении и в прыжке.  ОФП. Подвижные игры. Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками на результат.
Уметь выполнять прием подачи из различным зон волейбольной площадки.	Комплекс ОРУ в движении. Передвижения, перемещения и стойка волейболиста. ОФП. Прием мяча по заданным зонам. Выполнение передачи на сетку. Учебная игра.
Уметь выполнять нижнюю подачу мяча в облегченных условиях.	ОРУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Нижняя подача мяча: в стену, в парах, через сетку с увеличением расстояния. Учебная игра.
Нижняя прямая подача мяча на результат	ОРУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Нижняя подача мяча: в стену, в парах, через сетку с увеличением расстояния. ОФП.
Изучить технику разбега и отталкивания в нападающем ударе	Комплекс ОРУ для кистей, мышц рук и плечевого пояса. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Подводящие упражнения к нападающему удару: разбег, отталкивание и приземление. ОФП.
Изучить блокирование после нападающего удара Челночный бег на результат.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Одиночное и групповое блокирование после нападающего удара. Челночный бег 3x10 метров на результат.
Разбор конкретных ситуаций - основы правил игры в волейбол. Тактика игры.	Правила игры в волейбол. ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Тактика игры в волейбол: страховка, групповое блокирование, прием, розыгрыш мяча, нападающий удар, "скидка". Учебная игра.
Изучить разновидности строевых приемов на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Комплекс ОРУ на месте. Строевые приемы на месте: повороты на месте, перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два и др.; размыкания и смыкания. ОФП. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.
Изучить основные строевые	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Строевые

упражнения в движении.	приемы: повороты на месте, в движении, ходьба, элементы строевого шага, фигурная маршировка (змейкой, по диагонали и др.). Перестроения: в две, в три, в четыре шеренги (колонны) на месте и в движении, различными способами и построение в И.п. ОФП.
Тренинг - изучи эти упражнения.	ОРУ в парах; с гимнастическими снарядами: палки, скакалки. Специальные беговые упражнения. Основы методики проведения комплексов ОРУ. ОФП. Наклон вперед из положения сидя на результат.
Изучить основные акробатические упражнения.	ОРУ с предметами для развития мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. СУ. Акробатические упражнения: кувырок (вперед, назад), перекаты, стойка на лопатках, равновесие, прыжок прогнувшись, мост. Совершенствование отдельных упражнений и их выполнение в комбинации.
Изучить основы техники спортивной ходьбы.	Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Разновидности спортивной ходьбы: на месте, медленном и быстром темпе. ОФП.
Бег по пересеченной местности без препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности без препятствий. ОФП.
Бег по пересеченной местности с препятствиями.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности с препятствиями. ОФП.
Бег на длинную дистанцию.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения Бег 1500 (2000) метров на результат.
Изучить специальные беговые и прыжковые упражнения.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения: с высоким подниманием бедра (левым, правым боком, спиной вперед), захлестом голени (левым, правым боком, спиной вперед), многоскоки, прыжки с ноги на ногу и с выносом колен к груди (на двух и на одной ноге), прыжки с полного приседа, бег с ускорением. ОФП
Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения.	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения: с высоким подниманием бедра (левым, правым боком, спиной вперед), захлестом голени (левым, правым боком, спиной вперед), многоскоки, прыжки с ноги на ногу и с выносом колен к груди (на двух и на одной ноге), прыжки с полного приседа, бег с ускорением. ОФП
Уметь правильно передавать эстафетную палочку.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника передача и приема эстафетной палочки. Эстафетный бег.

Подвести итоги за год.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов.
Знать правила Т/Б на занятиях по легкой атлетике. Совершенствовать технику высокого старта. Закрепить технику низкого старта по командам.	Инструктаж по техники безопасности при занятиях л/ а. Понятие утомления и переутомления. Равномерный бег – развитие общей выносливости Комплекс ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт из различных исходных упражнений. Игра - "Вороны и воробьи". Выполнение низкого старта по командам: на старт! внимание! марш! Правильное выполнение первых шагов со старта, разноименная работа рук и ног, постепенное выпрямление туловища после начала движения. □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ В длину с места на результат.
Совершенствовать технику бега по прямой с финишированием	Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Ходьба и бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры). Бег на месте на передней части стопы, с последующим переходом на бег с продвижением вперед (в медленном, в быстром, чередуя упражнения в медленном и быстром темпе). Низкий старт и стартовый разгон с преследованием. Бег 60 метров с постепенным подъем туловища в коридоре около 50 см.
Бег 100 метров на время	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных исходных положений. Низкий старт, стартовый разгон и финиширование грудью на дистанции до 60 метров.
Тренинг - совершенствовать прием и передача эстафетной палочки в беге.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника передача и приема эстафетной палочки. Эстафетный бег.
Закрепить технику прыжка в высоту по фазам.	Комплекс ОРУ в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание»: разбег с трех и пяти шагов, подготовка к отталкиванию и отталкивание, переход через планку и приземление. Общая физическая подготовка.
Прыжок в высоту с разбега на результат.	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.

Закрепить действия баскетболиста с мячом и без. Защитная стойка баскетболиста.	Инструктаж по технике ТБ на занятиях по баскетболу. ОРУ в движении с мячами. Общая физическая подготовка. СУ: бег с изменением направления и скорости движения, передвижение в защитной стойке в различных направлениях, стойки, перемещения, повороты. Держание мяча. Подвижные эстафеты.
Уметь выполнять ведение мяча в упрощенных условиях.	ОРУ в парах, с мячами. Перемещения баскетболиста. Держание и жонглирование мяча. Ведение мяча: из различных исходных положений, в различных стойках, на месте ведущей и неведущей рукой (перед собой, сбоку и за спиной), в движении со сменой направления и скорости, с обводкой стоек, с сопротивлением защитника и неведущей рукой. Основные правила в игре, связанные с передвижением игрока с мячом.
Уметь выполнять ведение мяча в усложненных условиях.	ОРУ с мячами. Перемещения баскетболиста. Жонглирование мяча. Ведение мяча: из различных исходных положений, в различных стойках, на месте и в движении со сменой направления и скорости, с обводкой стоек, с сопротивлением защитника и неведущей рукой. Основные правила в игре, связанные с передвижением игрока с мячом. Подвижные эстафеты на совершенствование ведения мяча.
Ролевая игра - уметь выполнять передачу мяча двумя руками от груди	ОРУ в парах. Перемещения и остановки после передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; ловля и передача в тройках, квадрате, круге.
Передача мяча двумя руками от груди.	ОРУ с мячами. Перемещения баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой места в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы. Ловля и передача мяча с отскока от пола. Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой). Ловля и передача мяча при встречном движении. Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек. с 2,5 метров от стены на результат.
Совершенствовать технику броска мяча одной руки от плеча (от головы).	ОРУ в парах. СУ. Бросок мяча: одной рукой от плеча (от головы) с места с близкого расстояния от кольца. Одной рукой от плеча с боку на средней дистанции и штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения, в движении после ловли мяча от партнера. Общая физическая подготовка. Учебная игра.

Штрафной бросок на результат.	ОРУ с мячами. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения, в движении после ловли мяча от партнера. Подвижные эстафеты. Штрафной бросок на результат из 10 попыток.
Уметь выполнять основные перемещения и стойки волейболиста.	Комплекс ОРУ в движении. Передвижения, перемещения и стойка волейболиста. ОФП. Передвижения игрока: ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений. Перемещения по ориентирам, по звуковому сигналу, сочетание перемещений с остановками. Перемещения в стойке волейболиста. Жонглирование мячом. ОФП. Инструктаж по техники безопасности.
Уметь правильно выполнять постановку рук перед приемом и передачей мяча.	ОРУ на месте. Стойки и перемещения волейболиста. СУ. Прием и передача мяча двумя руками сверху (снизу): * на месте над собой, с отскоком от пола. * из различных исходных положений. * в паре - после наброса, с отскока от пола и без. * в движении и в прыжке.  ОФП. Подвижные игры.
Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками на результат.	ОРУ на месте. Стойки и перемещения волейболиста. СУ. Прием и передача мяча двумя руками сверху (снизу).
Уметь выполнять прием подачи из различных зон волейбольной площадки	Комплекс ОРУ в движении. Передвижения, перемещения и стойка волейболиста. ОФП. Прием мяча по заданным зонам. Выполнение передачи на сетку. Учебная игра.
Уметь выполнять нижнюю (верхнюю) подачу мяча в облегченных условиях.	ОРУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Нижняя (верхняя) подача мяча: в стену, в парах, через сетку с увеличением расстояния. Учебная игра.
Нижняя (верхняя) прямая подача мяча на результат.	ОРУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Нижняя подача мяча: в стену, в парах, через сетку с увеличением расстояния. ОФП. Нижняя (верхняя) прямая подача мяча на результат.
Закрепить технику разбега и отталкивания в нападающем ударе	Комплекс ОРУ для кистей, мышц рук и плечевого пояса. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Подводящие упражнения к нападающему удару: разбег, отталкивание и приземление. ОФП.
Закрепить технику ударного движения по мячу в нападающем ударе.	Комплекс ОРУ для кистей, мышц рук и плечевого пояса. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Подводящие упражнения к нападающему удару. Нападающий удар в парах с приемом мяча, через сетку. Учебная игра.

Совершенствовать блокирование нападающего удара Челночный бег на результат.	после	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Одиночное и групповое блокирование после нападающего удара. Учебная игра.
Подвести итоги года.		Итоговое зачетное занятие.

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Результаты освоения дисциплины достигаются за счет использования в процессе обучения современных инструментальных средств: практические занятия с применением мультимедийных технологий.

При проведении занятий используются активные и интерактивные формы. В таблице приведен перечень образовательных технологий и методов, используемых в данной дисциплине.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Анкета по физической культуре

1. ФИО

2. Группа

3. Какая у вас группа здоровья (подчеркнуть): основная; подготовительная; спец. мед.

4. Есть ли у вас противопоказания к занятиям ФК и какие?

5. Каким вы занимались или занимаетесь видом спортом? И как долго?

6. Имеете ли вы спорт. разряд или знак отличия ГТО? Если да, то какой?

7. Каким видом спорта хотели бы заниматься?

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

1. Составить профессиограмму выбранной профессии/ специальности, заполнив таблицу:

1 Группа труда    2 Рабочее положение    3 Рабочие движения    4 Сенсорные и функциональные системы в труд. процесс    5 Неблагоприятные. вн. условия или произв. факторы    6 Проф. заболевания

2. Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка – это 5-7 упражнений. Физкульт-пауза – это 2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

1 №    2 Описание упражнения    3 Дозировка    4 Графическое изображение (схематично)    5 Организационно - методические указания

Дополнительно учитывается:

для профилактической гимнастики - изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;

для вводной гимнастики - наличие упражнений, сходных с рабочими;

для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

Перечень вопросов к зачёту по физической культуре (3,4 семестры)



1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
  2. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования
  3. Что понимается под индивидуальным физическим развитием и по каким основным показателям оно оценивается?
  4. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
  5. Краткая История Олимпийских игр, их значение.
  6. Летние Олимпийские игры.
  7. Зимние Олимпийские игры.
  8. Самоконтроль при занятии спортом.
  9. Основные физические качества.
  10. Основные правила игры в баскетбол.
  11. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу.
  12. Основные нарушения правил игры в баскетбол.
  13. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.
  14. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
  15. Закаливание и его значение (принципы закаливания).
  16. Самоконтроль при самостоятельных занятиях.
  17. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)? Какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные?
  18. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
  19. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом?
  20. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
  21. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом “перешагивания” и подбора подводящих упражнений для его самостоятельного освоения.
  22. Последние Олимпийские игры (летние, зимние).
  23. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.
  24. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
- Перечень вопросов к зачёту по физической культуре (5,6 семестры)
1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
  2. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования
  3. Что понимается под индивидуальным физическим развитием и по каким основным показателям оно оценивается?
  4. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
  5. Краткая История Олимпийских игр, их значение.
  6. Летние Олимпийские игры.
  7. Зимние Олимпийские игры.
  8. Самоконтроль при занятии спортом.
  9. Основные физические качества.
  10. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
  11. Понятие физического качества “сила”. Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по указанию пульса).
  12. Что понимается под качеством “выносливость”? Основные правила его развития в

процессе самостоятельных занятий физической культурой.

13. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень её развития?

14. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости и объясните целесообразность включённых в него упражнений.

15. Основные правила игры в баскетбол.

16. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу.

17. Основные нарушения правил игры в баскетбол.

18. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.

19. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.

20. Закаливание и его значение (принципы закаливания).

21. Самоконтроль при самостоятельных занятиях.

22. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)? Какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные?

23. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.

24. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом?

25. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

26. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подбора подводящих упражнений для его самостоятельного освоения.

27. Последние Олимпийские игры (летние, зимние).

28. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.

29. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.

Контрольные нормативы по физической культуре

Для 2 курса

Прыжок в длину с места на результат (в см.):

Для девушек: 180 - удовлетворительно, 190 - хорошо, 200 - отлично.

Для юношей: 200 - удовлетворительно, 210 - хорошо, 220 - отлично.

Бег 100 метров на результат (в сек.):

Для девушек: 18,5 - удовлетворительно, 17,0 - хорошо, 16,0 - отлично.

Для юношей: 14,3 - удовлетворительно, 13,5 - хорошо, 13,1 - отлично.

Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат (в см.):

Для девушек: 110 - удовлетворительно, 117 - хорошо, 125 - отлично.

Для юношей: 130 - удовлетворительно, 135 - хорошо, 145 - отлично.

Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек. с 2,5 метров от стены на результат (кол. раз):

Для девушек: 21 - удовлетворительно, 24 - хорошо, 26 - отлично.

Для юношей: 25 - удовлетворительно, 27 - хорошо, 30 - отлично.

Штрафной бросок на результат из 10 попыток (кол. раз):

Для девушек: 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично.

Для юношей: 4 - удовлетворительно, 5 - хорошо, 6 - отлично.

Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками на результат (кол. раз):

Для девушек: 7 - удовлетворительно, 8 - хорошо, 10 - отлично.

Для юношей: 8 - удовлетворительно, 9 - хорошо, 10 - отлично.

Нижняя (верхняя) прямая подача мяча на результат из 5 попыток (кол. раз):

Для девушек: 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично.

Для юношей: 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично.

Челночный бег 3x10 метров на результат (в сек.):

Для девушек: 8,0 - удовлетворительно, 7,9 - хорошо, 7,5 - отлично.

Для юношей: 8 - удовлетворительно, 7,5 - хорошо, 7,2 - отлично.  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат (кол. раз):  
Для девушек: 17 - удовлетворительно, 20 - хорошо, 24 - отлично.  
Для юношей: 22 - удовлетворительно, 28 - хорошо, 32 - отлично.  
Наклон вперед из положения сидя на результат (см.):  
Для девушек: 13 - удовлетворительно, 18 - хорошо, 22 - отлично.  
Для юношей: 7 - удовлетворительно, 12 - хорошо, 14 - отлично.  
Для 3 курса  
Прыжок в длину с места на результат (в см.):  
Для девушек: 190 - удовлетворительно, 200 - хорошо, 210 - отлично.  
Для юношей: 210 - удовлетворительно, 225 - хорошо, 240 - отлично.  
Бег 100 метров на результат (в сек.):  
Для девушек: 18,0 - удовлетворительно, 17,0 - хорошо, 16,0 - отлично.  
Для юношей: 14,3 - удовлетворительно, 13,5 - хорошо, 13,1 - отлично.  
Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат (в см.):  
Для девушек: 105 - удовлетворительно, 115 - хорошо, 120 - отлично.  
Для юношей: 125 - удовлетворительно, 130 - хорошо, 135 - отлично.  
Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек. с 2,5 метров от стены на результат (кол. раз):  
Для девушек: 26 - удовлетворительно, 28 - хорошо, 31 - отлично.  
Для юношей: 22 - удовлетворительно, 25 - хорошо, 27 - отлично.  
Штрафной бросок на результат из 10 попыток (кол. раз):  
Для девушек: 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично.  
Для юношей: 4 - удовлетворительно, 6 - хорошо, 7 - отлично.  
Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками на результат (кол. раз):  
Для девушек: 7 - удовлетворительно, 8 - хорошо, 10 - отлично.  
Для юношей: 8 - удовлетворительно, 9 - хорошо, 10 - отлично.  
Нижняя (верхняя) прямая подача мяча на результат из 5 попыток (кол. раз):  
Для девушек: 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично.  
Для юношей: 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично.  
Челночный бег 3x10 метров на результат (в сек.):  
Для девушек: 7,9 - удовлетворительно, 7,7 - хорошо, 7,5 - отлично.  
Для юношей: 7,7 - удовлетворительно, 7,3 - хорошо, 6,9 - отлично.  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат (кол. раз):  
Для девушек: 12 - удовлетворительно, 15 - хорошо, 20 - отлично.  
Для юношей: 25 - удовлетворительно, 28 - хорошо, 32 - отлично.  
Наклон вперед из положения сидя на результат (см.):  
Для девушек: 13 - удовлетворительно, 20 - хорошо, 24 - отлично.  
Для юношей: 8 - удовлетворительно, 13 - хорошо, 15 - отлично.  
Учебная дисциплина изучается в 3, 4, 5, 6 семестрах. Итоговой оценкой считать оценку за 6 семестр.

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Анкетирование, зачетные вопросы, контрольные нормативы.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Анкетирование, зачетные вопросы, контрольные нормативы.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) литература**

#### **Основная литература**

1. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://prospo.ru/books/132361>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

#### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543182>
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539729>

### **б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

### **в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия по учебной дисциплине проводятся в спортивном комплексе со спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом - это спортивный, тренажерный и танцевальный залы.

Оснащение спортивного зала: сетка защитная, сетка натяжная волейбольная, скамья и палки гимнастические, скакалки, табло спортивное, комплект баскетбольных щитов, столы для настольного тенниса, комплекты мячей футбольных, волейбольных, баскетбольных.

Оснащение тренажерного зала: тренажёры для развития рук, гантели, гребной тренажёр, сидячий тренажёр для подтягивания, штанги, грифы для штанг.

Оснащение танцевального зала: комплект зеркал, степы гимнастические.