

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о документе  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 25.04.2025 11:13:15  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова»**

Утверждаю  
Директор филиала  
Кучеренко И.А.  
30/06. 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина	<b>Физическая культура</b>
Специальность	<b>35.02.07 Механизация сельского хозяйства</b>
Квалификация выпускника	<b>Техник-механик</b>
Нормативный срок обучения	<b>3 года 10 месяцев</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства» укрупненной группы специальностей 35.00.00 «Сельское, лесное и рыбное хозяйство».

Организация-разработчик: Марксовский сельскохозяйственный техникум – филиал ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова»

Разработчик: Соболева Л.А., Гришков А.С., преподаватели

Рассмотрено на заседании предметной (цикловой) комиссии общих гуманитарных, социально-экономических дисциплин протокол № 11 от «26» июня 2020 года

Рекомендовано Методическим советом филиала к использованию в учебном процессе по специальности 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства», протокол № 5 от «30» июня 2020 года

Утверждено Директором и Советом филиала протокол № 3 от «30» июня 2020 года.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства» укрупненной группы специальностей 35.00.00 «Сельское, лесное и рыбное хозяйство».

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к учебному циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

### 1. 3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на использование средств физической культуры для физического самосовершенствования и направлен на формирование у студентов общих компетенций (ОК2; ОК3; ОК6).

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

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

### 1. 4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 320 часов,  
в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 160 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>320</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
в том числе:	
практические занятия	160
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>160</b>
в том числе:	
Работа с учебной литературой	20
Работа с дополнительной литературой и Интернетом, написание рефератов, докладов	36
Выполнение специальных и подготовительных упражнений по видам спорта	104
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах</b>	

## 2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование Разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	<b>Практические занятия</b> 1. Характеристика основных составляющих здорового образа жизни: дыхания, питания, регуляции эмоций, активного двигательного режима, закаливание организма. Характеристика негативного влияния на организм человека табакокурения, алкоголизма, наркомании, токсикомании, сильных стрессов. Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы дозирования физических нагрузок в ходе занятий. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с учебной и дополнительной литературой и написание доклада на тему: « Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями»	2	
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники низкого старта.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа со справочной литературой, в сети Интернет. Написание доклада на тему: «Техника бега на короткие дистанции».	2	
Тема 1.3 Прыжок в длину с разбега	<b>Практические занятия</b> 1. Техника прыжка в длину с разбега. Способы прыжка в длину с разбега.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и мышц спины. Проведение разминки. Выполнение специальных упражнений .	2	
Тема 1.4 Метание гранаты	<b>Практические занятия</b> 1. Техника метания гранаты. 2. Выполнение метания гранаты на точность попадания.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Выполнение специальных упражнений . 2. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	4	
Тема 1.5 Бег по пересеченной местности (кросс)	<b>Практические занятия</b> 1. Техника бега по пересеченной местности. 2. Тактика бега по пересеченной местности	4	

	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнение беговых упражнений. 2.Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	4
Тема 1.6 Бег на средние дистанции и длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> 1.Техника высокого старта.	4
	2.Техника бега на средние и длинные дистанции.	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. 2.Проведение разминки. Выполнение беговых упражнений.	4
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>36</b>
Тема 2.1 Правила игры и судейства	<b>Практические занятия</b> 1.Основные правила проведения соревнований и судейства.	4
	2. Подвижные игры с элементами баскетбола.	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой, сетью Интернет. 2. Написание реферата на тему: «Правила соревнований по баскетболу».	4
Тема 2.2 Техника владения мячом	<b>Практические занятия</b> 1.Ведение и передача мяча.	6
	2.Броски мяча по кольцу с двух шагов.	
	3.Совершенствование ведения и передачи мяча.	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой, Интернет 2. Написание реферата на тему: «Организация и проведение соревнований по баскетболу». 3.Выполнение упражнений на развитие координации.	6
Тема 2.3 Техника игры в защите	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование зонной защиты.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой по технике игры в защите.	2
Тема 2.4 Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1.Индивидуальные действия игрока в нападении.	4
	2.Основные командные действия в нападении.	

	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Написание реферата: «Техника игры в баскетбол».	4	
Тема 2.5 Тактика игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1. Взаимодействие игроков в нападении.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.	2	
<b>Раздел 3 Волейбол</b>		<b>28</b>	
Тема 3.1 Техника владения мячом	<b>Практические занятия</b> 1. Прием и передача мяча снизу и сверху на месте. 2. Прием и передача мяча снизу и сверху в движении.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса и брюшного пресса.	4	
	<b>Практические занятия</b> 1. Одиночное и групповое блокирование.	2	
Тема 3.2 Техника игры в защите	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Выполнение упражнений по развитию внимания.	2	
	<b>Практические занятия</b> 1. Основные технические приемы в нападении. 2. Техника нападающего удара.	4	
Тема 3.3 Техника игры в нападении	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.	4	
	<b>Практические занятия</b> 1. Основные принципы коллективной игры. 2. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении.	4	
Тема 3.4 Тактика игры в волейбол	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой, сетью Интернет. 2. Написание реферата на тему: «Тактика игры в волейбол»	4	
	<b>Практические занятия</b>	4	
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>	
Тема 4.1 Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки	<b>Практические занятия</b> 1. Основные требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. 2. Основы передвижения на лыжах.	6	



	3.Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Написание реферата на тему: «Лыжные гонки».	6
Тема 4.2 Овладение общими основами лыжной подготовки	<b>Практические занятия</b>	4
	1.Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный.	
	2.Техника перехода с одновременных ходов к попеременным и обратно.	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с дополнительной литературой, сетью Интернет. 2. Имитация изученных лыжных ходов. 3.Написание реферата на тему «Техника передвижения на лыжах».	4
Тема 4.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	<b>Практические занятия</b>	2
	1.Основные способы спусков, подъемов, поворотов.	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития ловкости.	2
<b>Раздел 5 Гимнастика</b>		<b>16</b>
Тема 5.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	<b>Практические занятия</b>	2
	1.Методика составления и проведения комплекса УГГ	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с дополнительной литературой, Интернет. 2. Разработка комплекса утренней гигиенической гимнастики. 3. Подбор упражнений для физкультминутки по своей специальности.	2
Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	<b>Практические занятия</b>	4
	1. Страховка, самостраховка при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Опорные прыжки.	
	2.Упражнения на параллельных брусьях, перекладине ( юноши) . Гимнастическое бревно ( девушки).	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой, сетью Интернет. 2. Написание реферата на тему «Физические способности человека и их развитие».	4
Тема 5.3 Акробатика. Вольные упражнения	<b>Практические занятия</b>	2
	1. Составление и выполнение комбинации вольных упражнений. Акробатика.	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой.	2

	2. Написание доклада на тему «Техника безопасности на занятиях по разделу «Гимнастика»».		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b>	4	
	1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2.Переменный повторный, эстафетный бег.		
Тема 1.2 Прыжок в длину с разбега	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1. Работа со справочной литературой, сетью Интернет.		
	2. Проведение разминки 3. Написание реферата на тему: «Легкая атлетика» .		
Тема 1.3 Бег по пересеченной местности (кросс)	<b>Практические занятия</b>	2	
	1.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
Тема 1.4 Бег на средние и длинные дистанции	1.Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и мышц спины. 2.Проведение разминки. 3.Выполнение специальных упражнений .		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1.Основы физической и спортивной подготовки. Кросс.		
Тема 2.1 Правила игры и судейства	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Выполнение беговых упражнений. 2.Выполнение утренней гигиенической гимнастики. 3.Проведение разминки.		
	<b>Практические занятия</b>	2	
Тема 2.2 Техника владения мячом	1.Тактика бега на средние и длинные дистанции		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение беговых упражнений. 3. Проведение разминки.		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>28</b>	
Тема 2.1 Правила игры и судейства	<b>Практические занятия</b>	2	
	1.Самостоятельное судейство. Игры с элементами баскетбола.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
Тема 2.2 Техника владения мячом	1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Выполнение упражнений на развитие мышц брюшного пресса.		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1.Совершенствование бросков по кольцу.		

	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Выполнение упражнений на развитие координации. 2. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 2.3 Техника игры в защите	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники персональной защиты.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой по технике игры в защите.	2	
Тема 2.4 Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1. Основные командные действия в нападениях.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Выполнение упражнений для развития гибкости, ловкости.	2	
Тема 2.5 Тактика игры в защите	<b>Практические занятия</b> 1. Основные тактические действия в защите.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.	2	
Тема 2.6 Тактика игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1. Основные тактические действия в нападении. 2. Индивидуальные, групповые, командные приемы в нападении.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Составление тактических комбинаций игры и их решение.	4	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>28</b>	
Тема 3.1 Техника владения мячом	<b>Практические занятия</b> 1. Поддача мяча. 2. Совершенствование приема и передачи мяча.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса и брюшного пресса.	4	
Тема 3.2 Техника игры в защите	<b>Практические занятия</b> 1. Индивидуальные и групповые действия в защите.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Выполнение упражнений по развитию внимания.	2	

Тема 3.3 Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Техника нападающего удара.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений для укрепления ног.		
Тема 3.4 Тактика игры в волейбол	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Групповые тактические действия в защите и нападении.		
	2. Совершенствование тактических действий в защите и нападении.		
	3. Учебная игра с заданием.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Составление тактических комбинаций игры и их решение.		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>	
Тема 4.1 Овладение общими основами лыжной подготовки	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.		
	2. Техника лыжного хода «коньком».		
	3. Прохождение дистанции. Контрольные нормативы.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	1. Работа с дополнительной литературой. 2. Имитация изученных лыжных ходов. 3. Выполнение дыхательной гимнастики. 4. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса.		
	Тема 4.2 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	<b>Практические занятия</b>	4
		1. Основные способы поворотов, торможений.	
	2. Совершенствование техники спусков, подъемов.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1. Работа с дополнительной литературой, сетью Интернет. 2. Написание реферата на тему: «Техника слалома».		
	<b>Раздел 5. Гимнастика</b>	<b>14</b>	
Тема 5.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Методика составления и проведения комплекса ПГ		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Работа с дополнительной литературой. 2. Разработка комплекса упражнений по производственной гимнастике для конкретной		

	специальности.		
Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	<b>Практические занятия</b>	1. Упражнения на низкой перекладине, брусьях, гимнастическом бревне ( ( девушки) 2. Лазание по канату. Опорные прыжки.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса.		
	Тема 5.3 Акробатика. Вольные упражнения	<b>Практические занятия</b> 1. Акробатические элементы и упражнения.	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Выполнение упражнений на развитие гибкости, равновесия.		1
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>8</b>
Тема 1.1 Бег по пересеченной местности (кросс)	<b>Практические занятия</b>	1. Совершенствование техники и тактики бега по пересеченной местности.  <b>Самостоятельная работа</b> 1. Выполнение беговых упражнений. 2. Проведение разминки.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Выполнение беговых упражнений. 2. Проведение разминки.		
Тема 1.2 Бег на средние дистанции и длинные дистанции	<b>Практические занятия</b>	1. Спортивная тренировка.  <b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с дополнительной литературой, сетью Интернет. 2. Составление плана самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с дополнительной литературой, сетью Интернет. 2. Составление плана самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			<b>20</b>
Тема 2.1 Техника владения мячом	<b>Практические занятия</b>	1. Учебная игра с заданием.  <b>Самостоятельная работа</b> 1. Выполнение упражнений на развитие координации. 2. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Выполнение упражнений на развитие координации. 2. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.		
Тема 2.2 Тактика игры в защите	<b>Практические занятия</b>	1. Совершенствование основных тактических приемов в защите. 2. Учебная игра с заданием.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.		

Тема 2.3 Тактика игры в нападении	<b>Практические занятия</b>	4
	1.Совершенствование основных тактических действий в нападении. 2.Учебная игра с заданием.	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Составление тактических комбинаций игры и их решение.	4
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>16</b>
Тема 3.1 Техника владения мячом	<b>Практические занятия</b>	4
	1..Совершенствование приема и передачи мяча. 2.Совершенствование подачи мяча.	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса и брюшного пресса.	4
Тема 3.2 Техника игры в защите	<b>Практические занятия</b>	2
	1.Учебная игра с заданием.	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Выполнение упражнений по развитию внимания, быстроты, ловкости.	2
Тема 3.3 Тактика игры в волейбол	<b>Практические занятия</b>	2
	1. Учебно-тренировочная игра.	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с учебной и справочной литературой. Составление тактических комбинаций игры и их решение.	2
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>
Тема 4.1 Овладение общими основами лыжной подготовки	<b>Практические занятия</b>	6
	1. Совершенствование техники преодоления неровностей	
	2. Совершенствование техники передвижения на лыжах	
	3.Прохождение дистанции. Контрольные нормативы.	
<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Имитация ранее изученных лыжных ходов. 3. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса.	6	
Тема 4.2 Техника преодоления	<b>Практические занятия</b>	2

спусков, подъемов, поворотов	1. Совершенствование техники поворотов, торможений.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
Тема 5.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Методика составления и проведения комплекса ППФП. Акробатика.		
	2. Методика составления и проведения комплекса ОФП. Опорные прыжки.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа с дополнительной литературой, Интернет. 2. Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки 3. Составить комплекс упражнений по ОФП.	4	
Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	<b>Практические занятия</b>	1	
	1. Совершенствование техники выполнения упражнения на брусьях. Совершенствование техники выполнения упражнения на перекладине ( юноши), гимнастическом бревне ( девушки).		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Выполнение тестов по ОФП и ППФП.		
<b>Всего</b>		<b>320</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивных залов:

Спортивный зал: Инвентарь для спортивных игр: мячи баскетбольный, мячи волейбольный, мячи футбольный, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса.

Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Спортивный инвентарь: брусья средней высоты, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик подкидной, бревно гимнастическое, перекладина, штанга, гантели, гири, стенка гимнастическая 6 пролетов, скакалки, маты спортивные, канат, палки гимнастические, гранаты весом 500 гр. и 700 гр., секундомер, рулетка, эстафетные палочки.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: Футбольное поле со стандартными воротами (45X18 м), волейбольная площадка (9X18 м), силовой городок: рукоход, комплекс перекладин; прыжковая яма для прыжков в длину с разбега

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. – 7-е изд.; испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 176 с. Гриф Минобрнауки;
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2015– 352 с. Гриф Минобрнауки.

Дополнительные источники:

1. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Высшая школа, 2017 – 91 с.
2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов. – М.: Физкультура и спорт, 2017 – 132 с.
3. Лазарев И.В., Кузнецов В.С. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2019 – 272 с.
4. Кислицин Ю.Л., Пилиповский А.З. Социально-биологические основы физической культуры. – М., 2018.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2018.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента – М.: Гардарики, 2016 – 448 с.



Гриф Минобрнауки;

#### Нормативная литература:

1. Контрольные нормативы.
2. Тесты.
3. Единая классификация по легкой атлетике и легкой атлетике.
4. Правила организации и проведения соревнований по спортивным играм.

#### Интернет-ресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека [Электронные ресурсы] Режим доступа: nosdrin.21416.edusite.ru/p28aa1.htm
2. Физическая культура – Интернет-ресурсы: Межшкольный Ресурсный [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.edunet.uz/mediak...isection.php?...ID
3. Интернет-ресурсы: физическая культура [Электронные ресурсы] Режим доступа: P.q.aleks-metod.narod.ru/p70aa1.htm/
4. Физическая культура и спорт – Каталог образовательных интернет-ресурсов [Электронные ресурсы] Режим доступа: nqinx1.informika.ru/modules.php?...Web...
5. Учебная литература по физической культуре [Электронные ресурсы] Режим доступа: Herzen-ffk.my1?ru/index/0-2
6. Физическая культура [Электронные ресурсы] Режим доступа: sc.karelia.ru/catalog/.../92/?&...3
7. Здоровье и физическая культура студента Бароненко В.А., Рапопорт А.А. [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.allenq.ru/d/hlth1/hlth1-014.htm
8. Интернет-ресурсы для учителя физкультуры [Электронные ресурсы] Режим доступа: uforum.uz.>...>Edunet.uz&Connect.uz
9. Все что нужно по физической культуре [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.zloy-fizruk.narod.ru/
10. Сайт учителя физической культуры [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.ftraner.ru/
11. Физическая культура [Электронные ресурсы] Режим доступа: imc.rkc-74.ru/catalog/rubr/.../92/

#### Периодические издания

1. «Физкультура и спорт» /Ежемесячный методический журнал. Учредитель: Министерство образования РФ. Издатель: «Педагогика» Москва.
2. «Лыжные гонки» /Журнал. Учредитель: Федерация лыжных гонок России. Издатель: Редакционно-издательский центр «КП».
3. «Искусство быть здоровым» /Ежемесячный спортивно-методический журнал. Издательство «Физическая культура и спорт» Москва.
4. «Легкая атлетика» / Журнал. Учредитель: Всероссийская федерация легкой атлетики. Издается при содействии Московского регионального центра развития ИААФ.

5. «Спортивные игры» /Журнал. Учредитель: Всероссийская федерация спортивных игр. Издательство «Физкультура и спорт» Москва.
6. «Физкультура» / Журнал. Издательство «Учитель - АТС» - Волшоград.
7. «Лыжный спорт» / Журнал. Учредитель: ЗАО Редакция журнала «Лыжный спорт». ООО Издательский дом «Лыжный спорт».

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Усвоенные знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный индивидуальный опрос, защита докладов и рефератов. Выполнение тестовых заданий. Зачет.
основы здорового образа жизни.	Устный индивидуальный опрос, защита докладов и рефератов. Оценка результатов практических занятий. Зачет.
<b>Освоенные умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов практических занятий. Тестирование. Выполнение упражнений. Выполнение контрольных нормативов Зачет

**Зачетные нормативы для студентов ССУЗ**  
**Девушки**

№	Виды упражнений	5	4	3	5	4	3	5	4	3
		1 курс			2 курс			3 курс		
1.	Бег 60м\с									
2.	Бег 100м\с	16.6	17.0	17.2	16.4	16.8	17.0	16.2	16.7	17.0
3.	Бег 500м Мин\сек	2.05	2.10	2.20	2.00	2.05	2.10	1.55	2.00	2.05
4.	Бег 2000м мин\сек	11.00	11.30	12.00	10.30	11.00	11.30	10.30	11.00	11.30
5.	Прыжки в длину с разбега ,м	3.60	3.40	3.20	3.80	3.60	3.40	3.60	3.40	3.20
6.	Метание гранаты,м	22	17	15	25	18	16	25	18	16
7.	Плавание 100м мин\сек	2.55	3.00	10 б\в	2.50	2.55	3.00	2.45	2.50	100 б\в
8.	Лыжные гонки 3000м\мин	22	23	24	21	22	23	20	21	22
9.	Поднимание туловища из положения лежа				30	25	20	35	30	25
10.	Марш-бросок 5000м\мин	37	38	39	37	38	39	37	38	

**Зачетные нормативы для студентов ССУЗ**  
**Юноши**

№	Виды упражнений	5	4	3	5	4	3	5	4	3
		<b>1 курс</b>			<b>2 курс</b>			<b>3 курс</b>		
1.	Бег 100м\с	13.8	14.2	14.6	13.6	13.8	14.2	13.4	13.6	13.8
2.	Бег 1000м\с	3.30	3.40	3.50	3.20	3.30	3.40	3.15	3.20	3.30
3.	Бег 3000м Мин\сек	13.30	14.00	14.30	13.00	13.30	14.30	13.00	13.30	14.00
5.	Прыжки в длину с разбега ,м	4.40	4.20	4.00	4.60	4.40	4.20	4.80	4.60	4,40
6.	Метание гранаты,700гр\м	36	34	32	38	36	34	40	38	36
7.	Плавание 100м мин\сек	2.40	2.45	100 б\в	2.35	2.40	2.45	2.25	2.30	2.35
8.	Льжные гонки 5000м\мин	27	28	29	24.30	27	28	23.30	26	27
	Марш-бросок 8000м\мин	55	56	57	54	55	56	54	55	56
9.	Гимнастика: подтягивание ( количество)	10	9	8	13	10	8	13	10	8
10.	Подъем переворотом, количество	4	3	2	5	4	3			