

Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Димитровградский технический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР  
ОГБПОУ ДТК

Р.Н. Байгуллов

« 27 » 02 20 17 г.

## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

### ***ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

*по профессии*

*39.01.01 Социальный работник*

Димитровград

2017

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по профессии 39.01.01 «Социальный работник» (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 690)

**Организация-разработчик:** областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Димитровградский технический колледж»

РАССМОТРЕНО  
на заседании цикловой  
комиссии Математические,  
общие естественнонаучные  
и спортивные дисциплины

РЕКОМЕНДОВАНО  
Научно-методическим советом  
ОГБПОУ ДТК  
Протокол № 3  
от «17» февраля 2017 г

Протокол заседания ЦК № 6  
от «09» февраля 2017 г

**Разработчик:** Хохлова О.В. - преподаватель ОГБПОУ ДТК

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.04ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 39.01.01 «Социальный работник».(утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 690)

Освоение рабочей программы учебной дисциплины возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**1.2. Место дисциплины** в структуре основной профессиональной образовательной программы учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общеобразовательному циклу.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальным специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культур, получаемую из разных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умения использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося — 342 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 171 час;

самостоятельной работы обучающегося 171 час.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>342</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
практические занятия	171
контрольная работа	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>171</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



## 2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
		<b>171</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,</li> <li>- технику выполнения легкоатлетических упражнений</li> </ul> <p><b>Результаты освоения учебной деятельности</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> </ul>		
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег по дистанции, финиширование</p> <p>Техника метания гранаты</p> <p>Контрольный норматив - бег 100 метров</p> <p>Контрольный норматив – метание гранаты</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по дистанции</p> <p>Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции</p> <p>Контрольный норматив – кросс 3000 метров</p> <p>Техника прыжка в высоту 5-7 шагов способом «перешагивания»</p> <p>Техника прыжка способом «прогнувшись»</p> <p>Контрольный норматив – прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов</p> <p>Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>26</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	2-3
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</li> </ul>		

	<p>- технику выполнения гимнастических упражнений</p> <p><b>Результаты освоения учебной деятельности</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике</p>		
<b>Тема 2.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2-3
	Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения	2	
	Составление и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики	2	
	Составление и практическое выполнение производственной гимнастики	2	
Контрольный норматив: подтягивание	2		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<p><b>Должен знать:</b></p> <p>- технику безопасности спортивных игр</p> <p>- правила соревнований по волейболу и баскетболу</p> <p>- технику выполнения основных игровых элементов</p> <p><b>Результаты освоения учебной деятельности</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>		
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2-3
	Техника владения мячом. Двухсторонняя игра	2	
	Техника игры в нападении. Двухсторонняя игра	2	

	Техника игры в защите. Двухсторонняя игра Элементы тактики в нападении и в защите. Двухсторонняя игра	2 2	
<b>Тема 3.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	2-3
	Техника игры в нападении. Двухсторонняя игра	2	
	Техника игры в защите. Двухсторонняя игра	2	
	Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра	2	
	Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра	2	
	Итоговое занятие	1	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>Должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений <b>Результаты освоения учебной деятельности</b> <b>Предметные:</b> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности <b>Метапредметные:</b> - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике		
<b>Тема 4.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	2-3
	Строевые упражнения: повороты на месте и в движении	2	
	Строевые упражнения: ходьба походным и строевым шагом	2	
	Ходьба, бег, прыжки	2	
	Прикладные упражнения: ходьба, понимание и переноска груза	2	
	Контрольный норматив подтягивание	2	
	Контрольный норматив подтягивание	2	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>	<b>Должен знать:</b> - технику безопасности спортивных игр - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику выполнения основных игровых элементов <b>Результаты освоения учебной деятельности</b> <b>Предметные:</b> - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к		

	<p>выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>		
<b>Тема 5.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	2-3
	Техника владения мячом	2	
	Двухсторонняя игра	2	
	Техника игры в нападении	2	
	Двухсторонняя игра	2	
	Техника игры в защите	2	
	Двухсторонняя игра	2	
Элементы тактики в нападении и защите	2		
Двухсторонняя игра	2		
<b>Тема 5.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	2-3
	Тактика игры в нападении	2	
	Двухсторонняя игра	2	
	Техника игры в защите	2	
	Двухсторонняя игра	2	
	Элементы тактики игры в нападении	2	
	Двухсторонняя игра	2	
	Элементы тактики игры в защите	2	
Двухсторонняя игра	2		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>	<p><b>Должен знать:</b></p> <p>- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,</p> <p>- технику выполнения легкоатлетических упражнений</p> <p><b>Результаты освоения учебной деятельности</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		

	<b>Метапредметные:</b> - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;		
<b>Тема 6.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	2-3
	Техника прыжка в высоту 5-7 шагов способом «перешагивания» Контрольный норматив – прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов Совершенствование техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники метания гранаты Контрольный норматив – бег 100 метров Контрольный норматив – метание гранаты Совершенствование техники бега на средние дистанции Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2 2 2 2 2 2 2 2	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>	<b>Должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений <b>Результаты освоения учебной деятельности</b> <b>Предметные:</b> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>Метапредметные:</b> - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;		
<b>Тема 7.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	2-3
	Бег на 1000 метров Бег до 3 километров Бег до 3 километров Совершенствование бега на короткие и средние дистанции Бег на 60 и 100 метров Совершенствование техники метания	2 2 2 2 2 2	
<b>Раздел 8. Преодоления препятствий</b>	<b>Должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях на полосе препятствий		

	<p>- технику выполнения упражнений</p> <p><b>Результаты освоения учебной деятельности</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>		
<b>Тема 8.1. Полоса препятствий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2-3
	Совершенствование умений и навыков преодоления препятствий	2	
	Преодоления препятствий барьер, забор, бурелом	2	
Преодоления препятствий разрушенный мост и лестница, пролом	2		
<b>Раздел 9. Гимнастика</b>	<p><b>Должен знать:</b></p> <p>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</p> <p>- технику выполнения гимнастических упражнений</p> <p><b>Результаты освоения учебной деятельности</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике</p>		
<b>Тема 9.1. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2-3
	Комплексы силовых упражнений с отягощениями	2	
	Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища	2	

<b>Тема 9.2. Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2-3
	Упражнения на перекладине подтягивание. Акробатика	2	
<b>Раздел 10. Спортивные игры</b>	<p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности спортивных игр</li> <li>- правила соревнований по волейболу и баскетболу</li> <li>- технику выполнения основных игровых элементов</li> </ul> <p><b>Результаты освоения учебной деятельности</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> </ul>		
<b>Тема 10.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	2-3
	Совершенствование техники игры	2	
	Совершенствование техники подач	2	
	Двусторонние учебные игры	2	
	Двусторонние учебные игры	2	
	Двусторонние учебные игры	2	
<b>Тема 10.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	2-3
	Баскетбол. Совершенствование техники игры	2	
	Совершенствование техники игры	2	
	Совершенствование техники игры	2	
	Двусторонняя учебная игра	2	
	Двусторонняя учебная игра	2	
	Двусторонняя учебная игра	2	
	Двусторонняя учебная игра	2	
<b>Раздел 11. Преодоления препятствий</b>	<p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях на полосе препятствий</li> <li>- технику выполнения упражнений</li> </ul> <p><b>Результаты освоения учебной деятельности</b></p>		

	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> </ul>		
<b>Тема 11.1. Полоса препятствий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2-3
	Совершенствование умений и навыков преодоления препятствий	2	
	Совершенствование бега с преодолением препятствий	2	
<b>Раздел 12. Гимнастика</b>	<p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</li> <li>- технику выполнения гимнастических упражнений</li> </ul> <p><b>Результаты освоения учебной деятельности</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике</li> </ul>		
<b>Тема 12.1. Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2-3
	Совершенствование упражнений на перекладине	2	
	Подтягивание на высокой перекладине	2	
<b>Тема 12.2. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2-3
	Развитие абсолютной силы	2	
	Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища с отягощениями	1	



	Дифференцированный хачет	1	
<b>Объем образовательной нагрузки обучающегося (всего)</b>		<b>171</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных зада

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

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

##### Оборудование спортивного зала:

- волейбольная площадка (сетка, судейская вышка)
- баскетбольная площадка (щиты, кольца)
- шведская стенка
- гимнастические скамейки
- раздевалки с душевыми кабинами (мужская 2 душевые кабины, женская 2 душевые кабины)
- стойки и планка для прыжков в высоту
- футбольные ворота
- столы теннисные

##### Оборудование стадиона:

- Футбольное поле
- Футбольные ворота
- Площадка для стритбола (щиты, кольца)
- Беговой круг (250 метров)
- Беговая дорожка (100 метров)
- Сектор для метания гранаты
- Сектор для прыжков в длину
- Беговой круг по пересеченной местности (500 метров)

##### Спортивный инвентарь:

- гимнастические маты
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- мячи волейбольные
- гранаты 700 гр., 500 гр.,
- секундомеры
- скакалки
- обручи
- компрессор для накачивания мячей
- ракетки теннисные
- шары теннисные
- спортивная форма для юношей и девушек (волейбольная, баскетбольная, футбольная, легкоатлетическая, наколенники волейбольные, бутсы футбольные, гетры футбольные)
- манишки
- манишки с номерами

- сигнальные флажки
- лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, крепление, палки

Приборы и устройства:

- Весы
- Ростомер
- Динамометр ручной
- Спирометр сухой
- Аппарат для измерения АД

Учебные наглядные пособия:

- методическая литература
- информационные стенды

Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD проигрыватель
- музыкальный центр

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

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

##### **Основные источники:**

[1] Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред.проф. заведений 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2015. – 336 с.

[2] Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).

[3] Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

##### **Дополнительные источники:**

[1] Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).

[2] Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.

[3] Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

[4] Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

### **Интернет ресурсы:**

[1] Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

[2] Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

[3] Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

[4] Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

[5] Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p>
<b>Знания:</b>	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
основ здорового образа жизни	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения</p>

	<p>дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
--	--

### Обязательные контрольные задания (упражнения, тесты)

Таблица 1.

Направленность задания	Юноши			Девушки		
	оценки					
	5	4	3	5	4	3
1. На скоростно-силовую подготовленность, - бег 100 м (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. На силовую подготовленность: - подтягивание на перекладине (количество раз)	11	9	8	-	-	-
- поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	-	-	-	40	30	25
3. На общую выносливость: - бег 3000 м (мин., сек)	15.00	16.00	17.00	-	-	-
- бег 2000 м (мин., сек)	-	-	-	10.10	11.40	12.40
Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	-	-	-	18.30	19.00	20.00
Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	27.00	29.00	31.00	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжки в длину с места (см)	240	232	225	180	170	160
Прыжки в высоту с разбега (см)	135	125	115	120	115	105
Метание гранаты 700 гр. (м)	32	26	22	-	-	-
Метание гранаты 500 гр. (м)	-	-	-	18	13	11
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	-	-	-
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от гимнастической скамейки (кол-во раз)	-	-	-	12	10	8

## Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши и девушки).
7. Бег на лыжах без учета времени (девушки 2000 м, юноши 3000 м.)
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
9. Метание гранаты (юноши).

Студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

### ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Таблица 2.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

