

Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Дмитровградский технический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по НМР

ОГБПОУ ДТК



А.С. Пензин

« 30 » 06 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства

Дмитровград
2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дисциплины специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. № 1561 (зарегистрирован от 26.12.2016 № 44979)

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

РАССМОТРЕНА
на заседании цикловой комиссии
Общие гуманитарные и
социально-экономические дисциплины
Протокол заседания ЦК
№ __10__ от «30» __06__2021__г.

РЕКОМЕНДОВАНО
Научно-методическим советом
ОГБПОУ ДТК
Протокол № 4__ от
«_30»__06____2021г.

Разработчик:

Хохлова О. В., преподаватель физической культуры
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы.

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

В случае необходимости при переходе на дистанционное обучение возможна перестановка последовательности изучения отдельных разделов (тем).

Программа может быть использована при проведении занятий в структуре дополнительного образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому 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.

| Общие компетенции: | Личностные результаты реализации программы воспитания: |
|---|--|
| <p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> | <p>ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> <p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> |

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 234 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Количество часов |
|--|-------------------------|
| Объем образовательной нагрузки | 234 |
| Всего учебных занятий | 234 |
| в том числе: | |
| Теоретические занятия | |
| практические занятия | 234 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 2 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся. | Количество часов | Уровень освоения |
|---|---|------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> | <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений. <p>Формируемые компетенции: ОК1-4,6-8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p><i>Основные понятия.</i> Физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p><i>Содержание.</i> Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p> | <p>2</p> | <p>1-2</p> |
| <p>Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая</p> | <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен</p> | <p>30</p> | <p>3</p> |

| | | | |
|------------------------------------|--|------------------|----------|
| <p>ПОДГОТОВКА</p> | <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений. <p>Формируемые компетенции: ОК1-4,6-8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> | | |
| <p>Тема 1.3. Гимнастика</p> | <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения | <p>26</p> | <p>2</p> |

| | | | |
|---|--|------------------|----------|
| | <p>высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений. <p>Формируемые компетенции: ОК1-4,6-8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнение на верхней перекладине – подтягивание (юноши), сгибание и разгибание туловища за 30 сек. (девушки) Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> | | |
| <p>Тема 1.4. Спортивные игры: волейбол</p> | <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по волейболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов | <p>32</p> | <p>3</p> |

| | | | |
|--|--|------------------|-----------------|
| | <p>Формируемые компетенции: ОК1-4,6-8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> | | |
| <p>Тема 1.5. Спортивные игры: баскетбол</p> | <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по баскетболу - технику безопасности спортивных игр <p>- технику выполнения основных игровых элементов</p> <p>Формируемые компетенции: ОК1-4,6-8</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> | <p>32</p> | <p>3</p> |

| | | | |
|--|---|------------------|------------|
| <p>Тема 1.6. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.</p> | <p><i>Основные понятия.</i> Организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия.</p> <p>Формируемые компетенции: ОК1-4,6-8</p> <p><i>Содержание.</i> Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление). Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.</p> | <p>2</p> | <p>1-2</p> |
| <p>Тема 1.7. Лыжная подготовка</p> | <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований. - техника безопасности при занятиях лыжным спортом. <p>- первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>Формируемые компетенции: ОК1-4,6-8, ЛР 1, ЛР 9</p> | <p>24</p> | <p>3</p> |

| | | | |
|------------------------------------|--|------------------|-----------------|
| | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> | | |
| <p>Тема 1.8. Гимнастика</p> | <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - 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, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений. <p>Формируемые компетенции: ОК1-4,6-8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу,</p> | <p>20</p> | <p>3</p> |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | <p>выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнение на верхней перекладине – подтягивание (юноши), сгибание и разгибание туловища за 30 сек. (девушки) Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> | | |
| Тема 1.9. Спортивные игры: волейбол | <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по волейболу - технику безопасности спортивных игр <p>- технику выполнения основных игровых элементов</p> <p>Формируемые компетенции: ОК1-4,6-8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Содержание учебного материала</p> | 20 | 3 |
| | <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> | | |
| Тема 1.10. Спортивные игры: баскетбол | <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физической | 26 | 3 |

| | | | |
|--|--|------------------|----------|
| | <p>деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по баскетболу - технику безопасности спортивных игр <p>- технику выполнения основных игровых элементов</p> <p>Формируемые компетенции: ОК1-4,6-8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> | | |
| <p>Тема 1.13. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p> | <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, <p>- технику выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Формируемые компетенции: ОК1-4,6-8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию</p> | <p>20</p> | <p>3</p> |

| | | | |
|---|--|------------|--|
| | <p>выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> | | |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | | 234 | |

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 задач)

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, 2019. – 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, 2018 – 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, 2017. – 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. <http://dim-spo.ru/>-официальный сайт ОГБПОУ «Димитровградский техничекий колледж»

2. www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре

3. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

4. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».

5. www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета Ро

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> |
| Умения: | |
| <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений | <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> |
| Знания: | |
| <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы 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 дневника индивидуальной физкультурно-спортивной</p> |

| | |
|------------------------------|--|
| | <p>деятельности студента. 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 дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. 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 | 1300 и выше | 1050–1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1500 | 1300–1400 | и ниже 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 | 16 | 11 и выше | 8–9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13–15 | 6 и ниже |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|----|----|------|---|----|-------|---|
| | | перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 17 | 12 | 9–10 | 4 | 18 | 13–15 | 6 |
|--|--|---|----|----|------|---|----|-------|---|

Разработчики:

ОГБПОУ ДТК, преподаватель физической культуры О.В. Хохлова