

Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Димитровградский 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

*23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики
(по видам транспорта, за исключением водного)*

Димитровград
2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО

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

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК
«Математические, общие
естественнонаучные и
спортивные дисциплины»;
Информационные системы и
программирование
Протокол заседания ЦК №10
от «30» июня 2021 г

РЕКОМЕНДОВАНО

Научно-методическим советом
ОГБПОУ ДТК
Протокол № 4
от «30» июня 2021 г

Разработчик: Хохлова О.В. - преподаватель ОГБПОУ ДТК

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы

Освоение рабочей программы учебной дисциплины возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при изучении всех тем без перестановки.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, в программах повышения квалификации и переподготовки, в профессиональной подготовке

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения учебной дисциплины формируются следующие общие компетенции (ОК).

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирая типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

и личностные результаты:

ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
-------------	---

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
-------------	--

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки — 340 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося —170 часов;

самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки	<i>340</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>170</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>168</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>170</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Кол ичес тво часо в	Уров ень усвое ния
1	2	3	4
2 КУРС			
Тема 1.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>В результате изучения темы обучающийся должен</p> <p>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: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9</p>		
	Содержание учебного материала	12	
	Техника безопасности при работе в спортзале и на улице. Нормативы.	2	
	Контрольный норматив – бег 100 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с разбегом способом «согнув ноги».	2	2
	Контрольный норматив-метание гранаты, девушки 500 г, юноши 700 г.	2	2
	Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	2	2

	Контрольный норматив: бег 3000 метров юноши, бег 2000 метров девушки. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	2
	Контрольный норматив – прыжок в высоту с разбега 5 – 7 шагов способом «перешагивание».	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	10	
Тема 1.2 Гимнастика	В результате изучения темы обучающийся должен должен уметь: - владение 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; - 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). должен знать: - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений. Формируемые компетенции: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9		
	Содержание учебного материала	6	
	Строевые упражнения: повороты направо, кругом на месте и в движении, размыкание и смыкание, и сведения. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения на равновесие, прыжки через препятствие, прыжки вверх.	2	2
	Принцип составления и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики: индивидуально и с группой. Принцип составления и практическое выполнение комплексов физкультурной паузы: индивидуально и с группой.	2	2
	Контрольный норматив: - подтягивание, хват сверху (юноши). - поднимание и опускание туловища из положения, лежа (девушки)	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	

<p>Тема 1.3. Спортивные игры: волейбол</p>	<p>В результате изучения темы обучающийся должен</p> <p>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 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>Формируемые компетенции: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9</p>		
	<p>Содержание учебного материала</p>	6	
	<p>Совершенствование техники игры в волейбол в нападении: стойки, перемещения. Совершенствование техники владения мячом в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар. Двухсторонняя игра.</p>	2	2
	<p>Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения. Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование. Двухсторонняя игра.</p>	2	2
	<p>Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия. Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в защите: индивидуальные, групповые и командные действия. Двухсторонняя игра.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.</p>	6	
<p>Тема 1.4. Спортивные игры: баскетбол</p>	<p>Результаты освоения учебной дисциплины:</p> <p>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 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 		

	<p>- технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов Формируемые компетенции: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9</p>		
	Содержание учебного материала	10	
	<p>Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Двухсторонняя игра.</p>	2	2
	<p>Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Двухсторонняя игра.</p>	2	2
	<p>Техника игры в баскетбол в защите: перемещения, броски в корзину, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия в баскетболе: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, выравнивание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину. Двухсторонняя игра.</p>	2	2
	<p>Элементы тактики игры в баскетбол в защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении. Элементы тактики игры в баскетбол в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. Двухсторонняя игра.</p>	2	2
	Итоговое занятие. Выставление оценок.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	10	

Тема 1.5. Гимнастика	<p>В результате изучения темы обучающийся должен</p> <p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение 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; - 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: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9</p>		
	Содержание учебного материала	4	
	Общеразвивающие упражнения: индивидуально, в парах, в группах с предметами и без, у стенки, со скамейкой.	2	2
	Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, равновесия, лазание по канату, подтягивания, поднимание и переноска груза, опорные прыжки, через препятствие.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	4	
Тема 1.6. Спортивные игры: волейбол	<p>В результате изучения темы обучающийся должен</p> <p>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 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 Формируемые компетенции: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9		
	Содержание учебного материала	6	
	Техника игры в волейбол в защите. Двухсторонняя игра.	2	2
	Техника игры в волейбол в нападении. Двухсторонняя игра.	2	2
	Элементы тактики игры в волейбол в защите и в нападении. Двухсторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
Тема 1.7. Спортивные игры: баскетбол	Результаты освоения учебной дисциплины: должен уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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; должен знать: - правила соревнований по баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов Формируемые компетенции: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9		
	Содержание учебного материала	6	
	Техника игры в баскетбол в защите. Двухсторонняя игра.	2	2
	Техника игры в баскетбол в нападении. Двухсторонняя игра.	2	2
	Элементы тактики игры в баскетбол в защите и в нападении. Двухсторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
Тема 1.8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	В результате изучения темы обучающийся должен должен уметь: - 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). должен знать: - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений. Формируемые компетенции: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9		
	Содержание учебного материала	14	
	Техника бега на короткие дистанции. КН – бег 100 метров.	2	2
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».КН – Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	Эстафетный бег. Пробегание дистанции – эстафета 4 × 200	2	2
	Техника метания гранаты с разбега.	2	2
	КН – метание гранаты с разбега: юноши 700 гр., девушки 500 гр.	2	2
	Контрольный норматив: Кросс – юноши – 3000м, девушки – 2000 м.	2	2
	Итоговое занятие. Выставление оценок.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	14	
	Итоговая аттестация в виде зачета		
3 КУРС			
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	В результате изучения темы обучающийся должен должен уметь: - 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). должен знать: - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений. Формируемые компетенции: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9		
	Содержание учебного материала	14	
	Контрольный норматив – бег 100 метров.	2	2
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбегом способом «согнув ноги».	2	2
	Контрольный норматив – метание гранаты: юноши 700 гр., девушки 500 гр. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.	2	2
	Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	2	2
	Контрольный норматив: бег 3000 метров юноши, бег 2000 метров девушки.	2	2
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	2
	Контрольный норматив – прыжок в высоту с разбега 5 – 7 шагов способом «перешагивание».	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	14	
Тема 2.2. Гимнастика	В результате изучения темы обучающийся должен должен уметь: - владение 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; - 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). должен знать: - технику безопасности при занятиях гимнастикой		

	- технику выполнения гимнастических упражнений. Формируемые компетенции: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9		
	Содержание учебного материала	6	
	Строевые упражнения: повороты направо, кругом на месте и в движении, размыкание и смыкание, и сведения.	2	2
	Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения на равновесие, прыжки через препятствие, прыжки вверх.	2	2
	Контрольный норматив: - подтягивание, хват сверху (юноши). - поднимание и опускание туловища из положения, лежа (девушки)	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
Тема 2. 3. Спортивные игры: Волейбол	В результате изучения темы обучающийся должен должен уметь: - 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; должен знать: - правила соревнований по волейболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов Формируемые компетенции: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9		
	Содержание учебного материала	6	
	Совершенствование техники игры в волейбол в нападении: стойки, перемещения. Совершенствование техники владения мячом в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар. Двухсторонняя игра.	2	2
	Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения. Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование. Двухсторонняя игра.	2	2

	<p>Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в защите: индивидуальные, групповые и командные действия. Двухсторонняя игра.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.</p>	6	
<p>Тема 2.4. Спортивные игры: Баскетбол</p>	<p>Результаты освоения учебной дисциплины:</p> <p>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 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: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9</p>		
	<p>Содержание учебного материала</p>	8	
	<p>Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Двухсторонняя игра.</p>	2	2
	<p>Техника игры в баскетбол в защите: перемещения, броски в корзину, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.</p> <p>Техника овладения мячом и противодействия в баскетболе: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, выравнивание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину. Двухсторонняя игра.</p>	2	2

	<p>Элементы тактики игры в баскетбол в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.</p> <p>Элементы тактики игры в баскетбол в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p>	2	2
	Итоговое занятие. Выставление оценок.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	8	
Тема 2.5. Гимнастика	<p>В результате изучения темы обучающийся должен</p> <p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение 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; - 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: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9</p>		
	Содержание учебного материала	8	
	Общеразвивающие упражнения: индивидуально, в парах, в группах с предметами и без, у стенки, со скамейкой.	2	2
	Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, равновесия, лазание по канату, подтягивания, поднимание и переноска груза, опорные прыжки, через препятствие.	2	2

	Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики.	2	2
	Контрольный норматив: - подтягивание – юноши. - поднимание и опускание туловища из положения, лежа – девушки.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	8	
Тема 2. 6 Спортивные игры: Волейбол	В результате изучения темы обучающийся должен должен уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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; должен знать: - правила соревнований по волейболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов Формируемые компетенции: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9		
	Содержание учебного материала	6	
	Техника игры в волейбол в защите. Двухсторонняя игра.	2	2
	Техника игры в волейбол в нападении. Двухсторонняя игра.	2	2
	Элементы тактики игры в волейбол в защите и в нападении. Двухсторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
	Тема 2. 7. Спортивные игры: Баскетбол	Результаты освоения учебной дисциплины: должен уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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; должен знать:	

	<ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по баскетболу - технику безопасности спортивных игр <p>- технику выполнения основных игровых элементов</p> <p>Формируемые компетенции: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9</p>		
	Содержание учебного материала	6	
	Техника игры в баскетбол в защите. Двухсторонняя игра.	2	2
	Техника игры в баскетбол в нападении. Двухсторонняя игра.	2	2
	Элементы тактики игры в баскетбол в защите и в нападении. Двухсторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
Тема 2.8. Легкая атлетика	<p>В результате изучения темы обучающийся должен</p> <p>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: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9</p>		
	Содержание учебного материала	12	
	Техника бега на короткие дистанции. КН – бег 100 метров.	2	2
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	КН – Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	Эстафетный бег. Эстафета 4 × 200 м	2	2
	Контрольный норматив: Кросс – юноши – 3000м, девушки – 2000 м.	2	2

	Итоговое занятие.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	12	
	Итоговая аттестация в виде зачета		
4 КУРС			
Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	В результате изучения темы обучающийся должен должен уметь: - 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). должен знать: - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений. Формируемые компетенции: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9		
	Содержание учебного материала	10	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.	2	2
	Контрольный норматив – бег 100 метров.	2	2
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбегом способом «согнув ноги».	2	2
	Контрольный норматив – метание гранаты: юноши 700 гр., девушки 500 гр. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.	2	2
	Контрольный норматив: бег 3000 метров юноши, бег 2000 метров девушки.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	10	
Тема 3.2 . Спортивные игры: Волейбол	В результате изучения темы обучающийся должен должен уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,		

	<p>умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; должен знать: - правила соревнований по волейболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов Формируемые компетенции: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9</p>		
	Содержание учебного материала	8	
	Совершенствование техники игры в волейбол в нападении: стойки, перемещения. Совершенствование техники владения мячом в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар. Двухсторонняя игра.	2	2
	Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения. Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование. Двухсторонняя игра.	2	2
	Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения. Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование. Двухсторонняя игра.	2	2
	Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в нападении и в защите: индивидуальные, групповые и командные действия. Двухсторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	8	
Тема 3.3. Спортивные игры: Баскетбол	<p>Результаты освоения учебной дисциплины: должен уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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; должен знать: - правила соревнований по баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов Формируемые компетенции: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9</p>		
	Содержание учебного материала	10	

	Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.	2	2
	Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Двухсторонняя игра.	2	2
	Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.	2	2
	Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Двухсторонняя игра.	2	2
	Итоговое занятие. Выставление оценок.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	10	10
Тема 3.4. Спортивные игры: Волейбол	В результате изучения темы обучающийся должен должен уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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; должен знать: - правила соревнований по волейболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов Формируемые компетенции: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9		
	Содержание учебного материала	4	
	Совершенствование техники игры в волейбол в нападении: стойки, перемещения. Совершенствование техники владения мячом в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар. Двухсторонняя игра.	2	2

	Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения. Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование. Двухсторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	4	
Тема 3.5. Спортивные игры: Баскетбол	Результаты освоения учебной дисциплины: должен уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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; должен знать: - правила соревнований по баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов Формируемые компетенции: ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9		
	Содержание учебного материала	4	
	Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.	2	2
	Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Двухсторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	4	
Итоговая аттестация в виде дифференцированного зачета			
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		170	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)		170	
Объем учебной нагрузка (всего)		340	

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

Учебные наглядные пособия:

- методическая литература
- информационные стенды

Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

[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, 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

[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

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
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	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. 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.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	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

	<p>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 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	Физическ ие способнос ти	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн ые	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	Координа ционные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5		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	Вынослив ость	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 вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися 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