

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.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности:

46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение»

Димитровград
2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение (утвержден приказом МО и Н РФ «11» августа 2014 г. № 975, зарегистрирован в Минюсте России 20 августа 2014 г. № 33682).

Организация-разработчик: областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дмитровградский 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: Романовский А.А.- преподаватель ОГБПОУ ДТК
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности: 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение».

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» 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.

Общие компетенции: ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 8. Использовать средства физической культуры для	Личностные результаты реализации программы воспитания: 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
---	---

сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
--	--

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося — 392 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 196 часов;
самостоятельной работы обучающегося 196 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>392</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>196</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	
практические занятия	<i>196</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>196</i>
в том числе:	
подготовка реферата	
выполнение практических упражнений	
дополнительные виды самостоятельной работы	<i>196</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 8 семестре.	

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	
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений 	12	2-3	
	Содержание учебного материала			
	1.Современная техника бега на короткие дистанции;	2		
	2.Контрольный норматив - Бег 100 м, техника прыжков в длину;	2		
	3.Контрольный норматив - метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); бег на выносливость;	2		
	4. Контрольный норматив - Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Эстафетный бег;	2		
5.Контрольный норматив - Техника бега на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);	2			
6.Техника прыжка в высоту способом: «перешагивания».	2			
Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	12			
Тема 1.2. Гимнастика	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9		2-3	

	<p>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 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений 		
	Содержание учебного материала	6	
	1. Строевые упражнения на месте и в движении; Прикладные упражнения;	2	
	2. Выполнение комплексов утренней гимнастики;	2	
	3. Контрольный норматив – подтягивание прессы;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
<p>Тема 1.3. Спортивные игры: волейбол</p>	<p>Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов 		
	Содержание учебного материала	6	2-3
	1. Техника игры в волейбол в защите;	2	
	2. Техника игры в волейбол в нападении;	2	

	3. Тактика игры в волейбол.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти	6	
Тема 1.4. Спортивные игры: баскетбол	Содержание учебного материала	8	2-3
	1. Техника игры в баскетбол в защите; Игра;	2	
	2. Техника игры в баскетбол в нападении, Игра;	2	
	3. Тактика игры в баскетбол. Игра. 4.Итоговое занятие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	8	
Тема 1.5. Стрельба	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - владеть техникой стрельбы по падающей мишени и стоячей; - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; Должен знать: - технику безопасности при стрельбе - технику выполнения стрельбы		2-3
	Содержание учебного материала	10	
	1.Изучение изготовления, прицеливание	2	
	2.Остановка дыхания, спуск курка	2	
	3.Стрельба по мишени	2	
	4.Стрельба по мишени	2	
5.Стрельба по падающей мишени	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	10	
Тема 1.6. Гимнастика	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,		2-3

	использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности Должен знать: - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений		
	Содержание учебного материала	4	
	1. Общеразвивающие упражнения, индивидуальные, в парах; 2. Контрольный норматив –подтягивание, поднимание туловища;	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	4	
Тема 1.7. Спортивные игры: волейбол	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - 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). - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; Должен знать: - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов		2-3
	Содержание учебного материала	6	
	1. Техника игры в волейбол в защите; 2. Техника игры в волейбол в нападении; 3. Тактика игры в волейбол. Игра.	2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
Тема 1.8. Спортивные игры: баскетбол	Содержание учебного материала	6	2-3
	1. Техника игры в баскетбол в защите; Игра; 2. Техника игры в баскетбол в нападении; Игра; 3. Тактика игры в баскетбол; Игра;	2 2 2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
Тема 1.9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - 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). Должен знать: - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений		2-3
	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на короткие дистанции;	2	
	2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	
	3. Эстафетный бег 4x200м.	2	
	4. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
5. Кроссовая подготовка. Бег;	2		
6. Контрольный норматив – бег на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	12	
Всего		70	
3 курс			
Тема 1.9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	7. Бег на 1000 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта	2	
Тема 1.10. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,		2-3

	<p>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>Должен знать:</p> <p>- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,</p> <p>- технику выполнения легкоатлетических упражнений</p>		
	Содержание учебного материала	14	
	1.Техника бега на короткие дистанции;	2	
	2.Контрольный норматив - Бег 100 м, техника прыжков в длину;	2	
	3.Контрольный норматив - метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Кросс;	2	
	4. Контрольный норматив - Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	5.Кроссовая подготовка;	2	
	6.Контрольный норматив - Техника бега на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);	2	
	7.Современная техника прыжка в высоту.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	14	
Тема 1.11. Гимнастика	<p>Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен уметь:</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>Должен знать:</p> <p>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</p> <p>- технику выполнения гимнастических упражнений</p>		2-3
	Содержание учебного материала	6	
	1.Строевые упражнения на месте и в движении; Прикладные упражнения;	2	
	2.Принцип составления и выполнения гимнастических упражнений;	2	

	3. Контрольный норматив – подтягивание, пресс;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
Тема 1.12. Спортивные игры: волейбол	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - 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). - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; Должен знать: - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов		2-3
	Содержание учебного материала	4	
	1. Совершенствование техники владения мячом в волейболе.	2	
	2. Итоговое занятие	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти.	4	
Тема 1.13. Спортивные игры: баскетбол	Содержание учебного материала	8	2-3
	1. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе.	2	
	2. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе	2	
	3. Тактика игры в баскетболе	2	
	4. Двухсторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	8	
Тема 1.14. Стрельба	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - владеть техникой стрельбы по падающей мишени и стоячей; - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;		2-3

	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при стрельбе - технику выполнения стрельбы 		
	Содержание учебного материала	6	
	1.Стрельба по мишени	2	
	2.Стрельба по мишени	2	
	3.Стрельба по падающей мишени	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
Тема 1.15 Гимнастика	<p>Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>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 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений 		2-3
	Содержание учебного материала	6	
	1. Общеразвивающие упражнения;	2	
	2. Прикладные упражнения.	2	
	3. Составление комплекса упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
Тема 1.16. Спортивные игры: волейбол	<p>Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для 		2-3

	<p>организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</p> <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов 		
	Содержание учебного материала	6	
	1. Техника игры в волейбол;	2	
	2. Техника игры в волейбол;	2	
	3. Техника игры в волейбол;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
Тема 1.17. Спортивные игры: баскетбол	Содержание учебного материала	6	2-3
	1. Техника игры в баскетбол.	2	
	2. Техника игры в баскетбол.	2	
	3. Техника игры в баскетбол.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
Тема 1.18. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9		2-3
	Должен уметь:		
	<ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений 		
	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на короткие дистанции;	2	

	2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	
	3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	
	4. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	5. Контрольный норматив – Кросс 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	6. Итоговое занятие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	12	
	ВСЕГО	70	
4 курс			
Тема 1.19. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - 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). Должен знать: - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений		2-3
	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на короткие дистанции; 2. Контрольный норматив - Бег 100 м, техника прыжков в длину; 3. Контрольный норматив - метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Кросс; 4. Контрольный норматив - Прыжки в длину с места; Бег; 5. Контрольный норматив - Техника бега на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); 6. Техника прыжка в высоту.	2 2 2 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	12	
Тема 1.20. Гимнастика	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9		2-3

	<p>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 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений 		
	Содержание учебного материала	6	
	1. Строевые упражнения;	2	
	2. Составление упражнений гимнастики;	2	
	3. Контрольный норматив – подтягивание, пресс;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
<p>Тема 1.21. Спортивные игры: волейбол</p>	<p>Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов 		2-3
	Содержание учебного материала	6	
	1. Совершенствование техники игры в волейбол.	2	
	2. Совершенствование тактики игры в волейбол.	2	
	3. Совершенствование тактики игры в волейбол.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти	6	
Тема 1.22. Спортивные игры: баскетбол	Содержание учебного материала	8	2-3
	1. Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	
	2. Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	
	3. Тактика игры в баскетбол.	2	
	4. Двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	8	
Тема 1.23. Стрельба	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9		2-3
	Должен уметь: - владеть техникой стрельбы по падающей мишени и стоячей; - умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;		
	Должен знать: - технику безопасности при стрельбе - технику выполнения стрельбы		
	Содержание учебного материала	4	
	1. Стрельба по мишени	2	
2. Стрельба по падающей мишени	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	4	
Тема 1.24. Гимнастика	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9		2-3
	Должен уметь: - 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		
	Должен знать: - технику безопасности при занятиях гимнастикой		

	- технику выполнения гимнастических упражнений		
	Содержание учебного материала	4	
	1. Общеразвивающие упражнения;	2	
	2. Составление комплекса упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	4	
Тема 1.25. Спортивные игры: волейбол	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - 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). - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; Должен знать: - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов		2-3
	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника игры в волейбол;	2	
	2. Техника игры в волейбол.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	4	
Тема 1.26. Спортивные игры: баскетбол	Содержание учебного материала	4	2-3
	1. Техника игры в баскетбол.	2	
	2. Техника игры в баскетбол.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	4	
Тема 1.27 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - 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		3

	выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Должен знать: - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений		
	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника бега на короткие дистанции;	2	
	2. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	3. Контрольный норматив – Кросс 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	4. Итоговое занятие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	8	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)			196
Самостоятельная работа обучающегося (всего)			196
Максимальная учебная нагрузка (всего)			392

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.,
- пневматические винтовки
- пули, для пневматической винтовки
- 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] Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
- [2] Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
- [3] Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

Дополнительные источники:

- [1] Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
- [2] Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
- [3] Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.

Интернет ресурсы:

<http://dim-spo.ru/>-официальный сайт ОГБПОУ «Дмитровградский техничекий колледж»

[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
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений обучающихся в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка умений обучающихся 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 обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний обучающихся при контроле качества

	теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Экспертная оценка знаний обучающихся 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 (А).

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. Перебрасывание мяча через сетку (юноши и девушки).
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
9. Метание гранаты (юноши).

**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,	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

		количество раз (девушки)							
--	--	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--