

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***

### ***ОУД. 08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

*по специальности:*

*40.02.01 Право и организация социального обеспечения"*

Димитровград  
2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура». Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

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

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии  
«Математические, общие естественно-  
научные и спортивные дисциплины»

Протокол заседания ЦК

№   10   от «   30   »   06   2021г.

РЕКОМЕНДОВАНО

Зам. директора по НМР

ОГБПОУ ДТК

«   30   »   06   2021г.

**Разработчик:**

Романовский А.А., преподаватель ОГБПОУ ДТК  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                      | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>9</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>16</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>19</b> |

# **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 общеобразовательному циклу.

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

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

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

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

• *личностных:*

| Личностные результаты  | Соответствующие ОК | Соответствующие личностные результаты реализации программы воспитания |
|--|--------------------|---|
| - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;   | <b>ОК 3, ОК 4</b>  | <b>ЛР 9</b>   |
| - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; | <b>ОК 8</b>        | <b>ЛР 9</b>   |
| - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;  | <b>ОК 8</b>        | <b>ЛР 9</b>   |
| - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;  | <b>ОК 3</b>        | <b>ЛР 9</b>   |

|  |                          |                    |
|--|--------------------------|--------------------|
| <p>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> | <p><b>ОК 3</b></p>       | <p><b>ЛР 1</b></p> |
| <p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>   | <p><b>ОК 3, ОК 8</b></p> | <p><b>ЛР 9</b></p> |
| <p>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>   | <p><b>ОК 8</b></p>       | <p><b>ЛР 9</b></p> |
| <p>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские по-</p>   | <p><b>ОК 8</b></p>       | <p><b>ЛР 9</b></p> |

|   |                   |             |
|---|-------------------|-------------|
| зиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;  |                   |             |
| - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; | <b>ОК 4</b>       | <b>ЛР 1</b> |
| - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;   | <b>ОК 3, ОК 8</b> | <b>ЛР 9</b> |
| - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  | <b>ОК 4</b>       | <b>ЛР 9</b> |
| - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;  | <b>ОК 3</b>       | <b>ЛР 1</b> |
| - готовность к служению Отечеству, его защите;  | <b>ОК 3</b>       | <b>ЛР 1</b> |

| <b>Общие компетенции:</b>   | <b>Личностные результаты:</b>  |
|---|--|
| <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> |

**• метапредметных:**

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

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

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

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

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

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



• **предметных:**

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

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

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

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

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**

Объем образовательной нагрузки обучающегося — 117 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 117 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Количество часов</b> |
|---|-------------------------|
| <b>Объем образовательной нагрузки (всего)</b>                               | <i>117</i>              |
| в том числе:  |                         |
| Теоретические занятия   |                         |
| практические занятия  | <i>117</i>              |
| Итоговая аттестация во 2 семестре в форме <i>дифференцированного зачета</i> |                         |

## 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                |
|  |   | <b>117</b>       |                  |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                       | <p><b>Формирование:</b> ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,</li> <li>- технику выполнения легкоатлетических упражнений</li> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> |                  |                  |
| <b>Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>26</b>        | 2-3              |
|  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег  | 2                |                  |
|  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег по дистанции, финиширование   | 2                |                  |
|  | Техника метания гранаты   | 2                |                  |
|  | Контрольный норматив - бег 100 метров   | 2                |                  |
|  | Контрольный норматив – метание гранаты  | 2                |                  |
|  | Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по дистанции  | 2                |                  |

|                             |   |  |     |
|-----------------------------|---|--|-----|
|                             | <p>Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции</p> <p>Контрольный норматив – кросс 3000 метров</p> <p>Техника прыжка в высоту 5-7 шагов способом «перешагивания»</p> <p>Техника прыжка способом «прогнувшись»</p> <p>Контрольный норматив – прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов</p> <p>Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>   | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> |     |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b> | <p><b>Формирование:</b> ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</li> <li>- технику выполнения гимнастических упражнений</li> <li>- использование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |  |     |
| <b>Тема 2.1. Гимнастика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>   | 2-3 |
|                             | Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения  | 2  |     |
|                             | Составление и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики  | 2  |     |
|                             | Составление и практическое выполнение производственной гимнастики   | 2  |     |
|                             | Контрольный норматив: подтягивание  | 2  |     |
|                             |   |  |     |

|                                  |  |                       |     |
|----------------------------------|--|-----------------------|-----|
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b> | <b>Формирование:</b> ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9<br><b>Должен знать:</b><br>- технику безопасности спортивных игр<br>- правила соревнований по волейболу и баскетболу<br>- технику выполнения основных игровых элементов<br>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;<br><b>Уметь:</b><br>- 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).<br>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; |                       |     |
| <b>Тема 3.1. Волейбол</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>              | 2-3 |
| <b>Тема 3.2. Баскетбол</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>9</b>              | 2-3 |
|                                  | Техника владения мячом. Двухсторонняя игра<br>Техника игры в нападении. Двухсторонняя игра<br>Техника игры в защите. Двухсторонняя игра<br>Элементы тактики в нападении и в защите. Двухсторонняя игра   | 2<br>2<br>2<br>2      |     |
|                                  | Техника игры в нападении. Двухсторонняя игра<br>Техника игры в защите. Двухсторонняя игра<br>Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра<br>Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра<br>Итоговое занятие   | 2<br>2<br>2<br>2<br>1 |     |

|   |   |   |            |
|---|---|---|------------|
| <p><b>Раздел 4. Гимнастика</b></p>      | <p><b>Формирование:</b> ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</li> <li>- технику выполнения гимнастических упражнений</li> <li>- использование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |   |            |
| <p><b>Тема 4.1. Гимнастика</b></p>      | <p><b>Содержание учебного материала</b></p>   | <p><b>12</b></p>                                      | <p>2-3</p> |
|   | <p>Строевые упражнения: повороты на месте и в движении</p> <p>Строевые упражнения: ходьба походным и строевым шагом</p> <p>Ходьба, бег, прыжки</p> <p>Прикладные упражнения: ходьба, понимание и переноска груза</p> <p>Контрольный норматив подтягивание</p> <p>Контрольный норматив подтягивание</p>  | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> |            |
| <p><b>Раздел 5. Спортивные игры</b></p> | <p><b>Формирование:</b> ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности спортивных игр</li> <li>- правила соревнований по волейболу и баскетболу</li> <li>- технику выполнения основных игровых элементов</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> </ul>   |   |            |

|                                  |   |           |     |
|----------------------------------|---|-----------|-----|
|                                  | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</li> </ul> |           |     |
| <b>Тема 5.1. Волейбол</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>16</b> | 2-3 |
|                                  | Техника владения мячом  | 2         |     |
|                                  | Двухсторонняя игра  | 2         |     |
|                                  | Техника игры в нападении  | 2         |     |
|                                  | Двухсторонняя игра  | 2         |     |
|                                  | Техника игры в защите   | 2         |     |
|                                  | Двухсторонняя игра  | 2         |     |
|                                  | Элементы тактики в нападении и защите   | 2         |     |
| Двухсторонняя игра               | 2   |           |     |
| <b>Тема 5.2 Баскетбол</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>16</b> | 2-3 |
|                                  | Тактика игры в нападении  | 2         |     |
|                                  | Двухсторонняя игра  | 2         |     |
|                                  | Техника игры в защите   | 2         |     |
|                                  | Двухсторонняя игра  | 2         |     |
|                                  | Элементы тактики игры в нападении   | 2         |     |
|                                  | Двухсторонняя игра  | 2         |     |
|                                  | Элементы тактики игры в защите  | 2         |     |
| Двухсторонняя игра               | 2   |           |     |
| <b>Раздел 6. Легкая атлетика</b> | <p><b>Формирование:</b> ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,</li> </ul>  |           |     |

|   |   |            |     |
|---|---|------------|-----|
|   | <p>- технику выполнения легкоатлетических упражнений</p> <p>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |            |     |
| <b>Тема 6.1. Легкая атлетика</b>                        | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>22</b>  | 2-3 |
|   | Техника прыжка в высоту 5-7 шагов способом «перешагивания»  | 2          |     |
|   | Контрольный норматив – прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов  | 2          |     |
|   | Совершенствование техники бега на короткие дистанции  | 2          |     |
|   | Совершенствование техники метания гранаты   | 2          |     |
|   | Контрольный норматив – бег 100 метров   | 2          |     |
|   | Контрольный норматив – метание гранаты  | 2          |     |
|   | Совершенствование техники бега на средние дистанции   | 2          |     |
|   | Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»  | 2          |     |
|   | Совершенствование техники бега на средние дистанции   | 2          |     |
|   | Контрольный норматив – кросс 3000 метров  | 2          |     |
|   | Итоговое занятие  | 2          |     |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> |   | <b>117</b> |     |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных 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] 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 «Димитровградский технический 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](http://www.olympic.ru)

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

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

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 освоения учебной деятельности   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|--|--|
| 1  | 2  |
| <b>Предметные:</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</li><li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение</li></ul> | <p>Экспертное наблюдение и оценка умений обучающихся в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Экспертная оценка умений обучающихся при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; учебных нормативов (нормативы приведены в табл.2), зачетах и дифференцированном зачете.</p> |

|   |  |
|---|--|
| ние их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |  |
|---|--|

### Обязательные контрольные задания (упражнения, тесты)

Таблица 1.

| Направленность задания   | Юноши  |       |       | Девушки |       |       |
|--|--------|-------|-------|---------|-------|-------|
|  | оценки |       |       |         |       |       |
|  | 5      | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| 1. На скоростно-силовую подготовленность,<br>- бег 100 м (сек)   | 14,5   | 14,9  | 15,5  | 16,5    | 17,0  | 17,8  |
| 2. На силовую подготовленность:<br>- 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:<br>- бег 3000 м (мин., сек)  | 15.00  | 16.00 | 17.00 | -       | -     | -     |
| - бег 2000 м (мин., сек)   | -      | -     | -     | 10.10   | 11.40 | 12.40 |
| 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     |

**Группа А\*** - Сдача контрольных нормативов в зависимости от отклонения здоровья.

**Группа Б\***- Специальная медицинская группа (Б) занимается под наблюдением врача, либо на дому.

## Контрольные задания для оценки физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы (А).

Обучающиеся выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья, с учетом рекомендации врача.

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

### 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 | 1100       | 1300        | 1050–1200 | 900        |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см  | 16           | 15 и выше   | 9–12      | 5 и ниже   | 20 и выше   | 12–14     | 7 и ниже   |
|       |                        |  | 17           | 15          | 9–12      | 5          | 20          | 12–14     | 7          |
| 6     | Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16           | 11 и выше   | 8–9       | 4 и ниже   | 18 и выше   | 13–15     | 6 и ниже   |
|       |                        |  | 17           | 12          | 9–10      | 4          | 18          | 13–15     | 6          |

