

Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Димитровградский технический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По профессии:

23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

Димитровград
2022

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 «Димитровградский технический колледж»

РАССМОТРЕНО

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

Протокол заседания ЦК

№ 10 от «10» 09 2022г.

РЕКОМЕНДОВАНО

Зам. директора по НМР

ОГБПОУ ДТК № 5

« 10 » 09 2022г.

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 | 9 |
| 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

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 специальным специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

• *личностных:*

| Личностные результаты | Соответствующие ОК | Соответствующие личностные результаты реализации программы воспитания |
|--|--------------------|---|
| - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; | ОК 3, ОК 4 | ЛР 9 |
| - 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; | ОК 8 | ЛР 9 |
| - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; | ОК 8 | ЛР 9 |
| - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; | ОК 3 | ЛР 9 |

| | | |
|--|--------------------------|--------------------|
| <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>ОК 3</p> | <p>ЛР 1</p> |
| <p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> | <p>ОК 3, ОК 8</p> | <p>ЛР 9</p> |
| <p>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> | <p>ОК 8</p> | <p>ЛР 9</p> |
| <p>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личност-</p> | <p>ОК 8</p> | <p>ЛР 9</p> |

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

| | |
|--|--|
| <p><u>Общие компетенции:</u></p> <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><u>Личностные результаты</u></p> <p>реализации программы воспитания:</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 — 171 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 171 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Количество часов |
|--|-------------------------|
| Объем образовательной нагрузки (всего) | <i>171</i> |
| в том числе: | |
| Теоретические занятия | |
| практические занятия | <i>171</i> |
| Итоговая аттестация в 4 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 |
| | | 171 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | <p>Формирование: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; <p>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). | | |
| Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | 26 | 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 | |
| | Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега | 2 | |

| | | | |
|----------------------------------|---|---|-----|
| | <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> | |
| Раздел 2. Гимнастика | <p>Формирование: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений - использование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | | |
| Тема 2.1. Гимнастика | Содержание учебного материала | 8 | 2-3 |
| | <p>Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения</p> <p>Составление и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики</p> <p>Составление и практическое выполнение производственной гимнастики</p> <p>Контрольный норматив: подтягивание</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | |
| Раздел 3. Спортивные игры | <p>Формирование: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности спортивных игр | | |

| | | | |
|-----------------------------|---|----------|-----|
| | <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику выполнения основных игровых элементов - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; | | |
| Тема 3.1. Волейбол | Содержание учебного материала | 8 | 2-3 |
| | Техника владения мячом. Двухсторонняя игра | 2 | |
| | Техника игры в нападении. Двухсторонняя игра | 2 | |
| | Техника игры в защите. Двухсторонняя игра | 2 | |
| | Элементы тактики в нападении и в защите. Двухсторонняя игра | 2 | |
| Тема 3.2 Баскетбол | Содержание учебного материала | 9 | 2-3 |
| | Техника игры в нападении. Двухсторонняя игра | 2 | |
| | Техника игры в защите. Двухсторонняя игра | 2 | |
| | Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра | 2 | |
| | Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра | 2 | |
| | Итоговое занятие | 1 | |
| Раздел 4. Гимнастика | <p>Формирование: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений - использование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, | | |

| | | | |
|----------------------------------|---|---|-----|
| | <p>спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | | |
| Тема 4.1. Гимнастика | Содержание учебного материала | 12 | 2-3 |
| | <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> | |
| Раздел 5. Спортивные игры | <p>Формирование: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности спортивных игр - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику выполнения основных игровых элементов - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; | | |

| | | | |
|----------------------------------|---|-----------|-----|
| Тема 5.1. Волейбол | Содержание учебного материала | 16 | 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 | | |
| Тема 5.2 Баскетбол | Содержание учебного материала | 16 | 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 | | |
| Раздел 6. Легкая атлетика | <p>Формирование: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; <p>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). | | |
| Тема 6.1. Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 16 | 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 | | |
| 2 КУРС | | | |
| Раздел 7. Легкая атлетика | <p>Формирование: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; <p>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). | | |
| Тема 7.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | 12 | 2-3 |
| | Бег на 1000 метров | 2 | |
| | Бег до 3 километров | 2 | |

| | | | |
|--|---|-------------------------------------|-----|
| | <p>Бег до 3 километров</p> <p>Совершенствование бега на короткие и средние дистанции</p> <p>Бег на 60 и 100 метров</p> <p>Совершенствование техники метания</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | |
| Раздел 8. Преодоления препятствий | <p>Формирование: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях на полосе препятствий - технику выполнения упражнений - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; | | |
| Тема 8.1. Полоса препятствий | Содержание учебного материала | 6 | 2-3 |
| | <p>Совершенствование умений и навыков преодоления препятствий</p> <p>Преодоления препятствий барьер, забор, бурелом</p> <p>Преодоления препятствий разрушенный мост и лестница, пролом</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | |
| Раздел 9. Гимнастика | <p>Формирование: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений - использование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике | | |

| | | | |
|--|---|----------|-----|
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | | |
| Тема 9.1. Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 4 | 2-3 |
| | Комплексы силовых упражнений с отягощениями Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища | 2 2 | |
| Тема 9.2. Гимнастика с элементами акробатики | Содержание учебного материала | 2 | 2-3 |
| | Упражнения на перекладине подтягивание. Акробатика | 2 | |
| Раздел 10. Спортивные игры | <p>Формирование: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности спортивных игр - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику выполнения основных игровых элементов - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; | | |

| | | | |
|---|---|-----------|-----|
| Тема 10.1. Волейбол | Содержание учебного материала | 10 | 2-3 |
| | Совершенствование техники игры | 2 | |
| | Совершенствование техники подач | 2 | |
| | Двусторонние учебные игры | 2 | |
| | Двусторонние учебные игры | 2 | |
| Тема 10.2. Баскетбол | Содержание учебного материала | 14 | 2-3 |
| | Баскетбол. Совершенствование техники игры | 2 | |
| | Совершенствование техники игры | 2 | |
| | Совершенствование техники игры | 2 | |
| | Двусторонняя учебная игра | 2 | |
| | Двусторонняя учебная игра | 2 | |
| | Двусторонняя учебная игра | 2 | |
| Двусторонняя учебная игра | 2 | | |
| Раздел 11. Преодоления препятствий | <p>Формирование: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях на полосе препятствий - технику выполнения упражнений - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; | | |
| Тема 11.1. Полоса препятствий | Содержание учебного материала | 4 | 2-3 |

| | | | |
|--|--|------------|-----|
| | Совершенствование умений и навыков преодоления препятствий Совершенствование бега с преодолением препятствий | 2 2 | |
| Раздел 12. Гимнастика | Формирование: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен знать: - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений - использование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике Уметь: - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | | |
| Тема 12.1. Гимнастика с элементами акробатики | Содержание учебного материала | 4 | 2-3 |
| | Совершенствование упражнений на перекладине | 2 | |
| | Подтягивание на высокой перекладине | 2 | |
| Тема 12.2. Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 4 | 2-3 |
| | Развитие абсолютной силы | 2 | |
| | Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища с отягощениями | 2 | |
| Объем образовательной нагрузки обучающегося (всего) | | 171 | |

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

[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> |
| Результаты освоения учебной деятельности Предметные | |
| <ul style="list-style-type: none">- 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; | <p>Экспертное наблюдение и оценка умений обучающихся в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Экспертная оценка умений обучающихся при выполнении учебно-тренировочного занятия; учебных нормативов (нормативы приведены в табл.2), зачетах и дифференцированном зачете.</p> |

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

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 |
| 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.

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

Обучающиеся выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья и по 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. Перебрасывание 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 и ниже | 1300 и выше | 1050–1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1500 | 1300–1400 | 1100 | 1300 | 1050–1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9–12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12–14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9–12 | 5 | 20 | 12–14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше | 8–9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13–15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | 12 | 9–10 | 4 | 18 | 13–15 | 6 |

