

Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Димитровградский технический колледж

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

***ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

*по специальности*

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

Димитровград  
2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС Приказ Минобрнауки России от 22.04.2014 N 387(Зарегистрировано в Минюсте России 31.07.2014 N 33391) по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)". С изменениями и дополнениями от: 13 июля 2021 г.

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

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК  
«Математические, общие  
естественнонаучные и  
спортивные дисциплины»;  
Информационные системы и  
программирование  
Протокол заседания ЦК №10  
от «10» июня 2022 г

РЕКОМЕНДОВАНО

Научно-методическим советом  
ОГБПОУ ДТК  
Протокол № 5  
от «10» июня 2022 г

**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>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>

# 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: 23.02.05 «Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)».

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

**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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### **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 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>340</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>170</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>168</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>170</i>
в том числе:	
подготовка реферата	
выполнение практических упражнений	
дополнительные виды самостоятельной работы	<i>170</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
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 1, ЛР 9 <b>Должен уметь:</b> - 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). <b>Должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений	12	2-3
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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»	2	
Эстафетный бег;			
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		

<b>Тема 1.2. Гимнастика</b>	<b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 1, ЛР 9 <b>Должен уметь:</b> - 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 <b>Должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений		2-3
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	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	
<b>Тема 1.3. Спортивные игры: волейбол</b>	<b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 1, ЛР 9 <b>Должен уметь:</b> - 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; <b>Должен знать:</b> - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов		2-3
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	

	1. Техника игры в волейбол в защите; 2. Техника игры в волейбол в нападении; 3. Тактика игры в волейбол.	2 2 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	
<b>Тема 1.4. Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2-3
	1. Техника игры в баскетбол в защите; Игра; 2. Техника игры в баскетбол в нападении, Игра; 3. Тактика игры в баскетбол. Игра. 4.Итоговое занятие.	2 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	8	
<b>Тема 1.5. Стрельба</b>	<b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 1, ЛР 9 <b>Должен уметь:</b> - 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; <b>Должен знать:</b> - технику безопасности при стрельбе - технику выполнения стрельбы		2-3
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1.Изучение изготовления, прицеливание 2.Остановка дыхания, спуск курка 3.Стрельба по мишени 4.Стрельба по мишени 5.Стрельба по падающей мишени	2 2 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	10	
<b>Тема 1.6. Гимнастика</b>	<b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 1, ЛР 9 <b>Должен уметь:</b> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и		2-3



	<p>производственной деятельностью</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение 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>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</li> <li>- технику выполнения гимнастических упражнений</li> </ul>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Общеразвивающие упражнения, индивидуальные, в парах;	2	
	2. Контрольный норматив –подтягивание, поднимание туловища;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	4	
<b>Тема 1.7. Спортивные игры: волейбол</b>	<p><b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 1, ЛР 9</p> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по волейболу и баскетболу</li> <li>- технику безопасности спортивных игр</li> <li>- технику выполнения основных игровых элементов</li> </ul>		2-3
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1. Техника игры в волейбол в защите;	2	
	2. Техника игры в волейбол в нападении;	2	
	3. Тактика игры в волейбол. Игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
<b>Тема 1.8. Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	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;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
<b>Тема 1.9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 1, ЛР 9 <b>Должен уметь:</b> - 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). <b>Должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений		2-3
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Техника бега на короткие дистанции;	2	
	2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	4	
<b>Всего</b>		<b>62</b>	
<b>3 курс</b>			
<b>Тема 1.9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	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	
7. Бег на 1000 м.	2		
Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта	10		
<b>Тема 1.10. Легкая</b>	<b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 1, ЛР 9		2-3

<b>атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<p><b>Должен 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> <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> </ul>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	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		
<b>Тема 1.11. Гимнастика</b>	<p><b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 1, ЛР 9</p> <p><b>Должен 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>- владение 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>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</li> <li>- технику выполнения гимнастических упражнений</li> </ul>		2-3
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	

	1.Строевые упражнения на месте и в движении; Прикладные упражнения; 2.Принцип составления и выполнения гимнастических упражнений; 3. Контрольный норматив – подтягивание, пресс;	2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
<b>Тема 1.12. Спортивные игры: волейбол</b>	<b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 1, ЛР 9 <b>Должен уметь:</b> - 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; <b>Должен знать:</b> - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов		2-3
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	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	
<b>Тема 1.13. Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	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		
<b>Тема 1.14. Стрельба</b>	<b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 1, ЛР 9 <b>Должен уметь:</b> - владеть техникой стрельбы по падающей мишени и стоячей;		2-3

	<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> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при стрельбе</li> <li>- технику выполнения стрельбы</li> </ul>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	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	
<b>Тема 1.15 Гимнастика</b>	<p><b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 1, ЛР 9</p> <p><b>Должен 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>- владение 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>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</li> <li>- технику выполнения гимнастических упражнений</li> </ul>		2-3
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1. Общеразвивающие упражнения;	2	
	2.Прикладные упражнения.	2	
	3.Составление комплекса упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
<b>Тема 1.16. Спортивные игры: волейбол</b>	<p><b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 1, ЛР 9</p> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>		2-3

	<p>труду и обороне» (ГТО).</p> <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> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по волейболу и баскетболу</li> <li>- технику безопасности спортивных игр</li> <li>- технику выполнения основных игровых элементов</li> </ul>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника игры в волейбол;</li> <li>2. Техника игры в волейбол;</li> <li>3. Техника игры в волейбол;</li> </ol>	2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
<b>Тема 1.17. Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2-3
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника игры в баскетбол.</li> <li>2. Техника игры в баскетбол.</li> <li>3. Техника игры в баскетбол.</li> </ol>	2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
<b>Тема 1.18. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<p><b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 1, ЛР 9</p> <p><b>Должен 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> <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> </ul>		2-3
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	

	1. Техника бега на короткие дистанции;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	2	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>68</b>	
<b>4 курс</b>			
<b>Тема 1.19. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 1, ЛР 9 <b>Должен уметь:</b> - 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). <b>Должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений		2-3
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	
	1.Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	
	2.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	
	3.Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	4.Контрольный норматив – Кросс2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	5.Итоговое занятие.	2	
	6.Техника бега на короткие дистанции;	2	
	7.Контрольный норматив - Бег 100 м, техника прыжков в длину;	2	
	8.Контрольный норматив - метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Кросс;	2	
9.Контрольный норматив - Прыжки в длину с места; Бег;	2		
10.Контрольный норматив - Техника бега на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);	2		
11.Техника прыжка в высоту.	2		
Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	22		
<b>Тема 1.20. Гимнастика</b>	<b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 1, ЛР 9		2-3

	<p><b>Должен 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>- владение 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>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</li> <li>- технику выполнения гимнастических упражнений</li> </ul>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	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><b>Тема 1.21. Спортивные игры: волейбол</b></p>	<p><b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 1, ЛР 9</p> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по волейболу и баскетболу</li> <li>- технику безопасности спортивных игр</li> <li>- технику выполнения основных игровых элементов</li> </ul>		2-3
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	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	
<b>Тема 1.22. Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2-3
	1. Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	
	2. Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	
	3. Тактика игры в баскетбол (теория).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>			<b>170</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>			<b>170</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>			<b>340</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.,
- 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 «Димитровградский 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](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 обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
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.
<b>Знания:</b>	
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	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.

## 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	Контрольные упражнения (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