

Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Димитровградский технический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности:

46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение»

Димитровград
2022

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

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

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК «Математические,
общие естественнонаучные и
спортивные дисциплины»;
Информационные системы и
программирование

Протокол заседания ЦК №10

от «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

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

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

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

В случае необходимости при переходе на дистанционное обучение возможна перестановка последовательности изучения отдельных разделов (тем).

Программа может быть использована при проведении занятий в структуре дополнительного образования.

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Общие компетенции: ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 8. Использовать средства физической культуры для	Личностные результаты реализации программы воспитания: ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости
---	---

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Должен знать: - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений	12	2-3
	Содержание учебного материала		
	1. Современная техника бега на короткие дистанции;	2	
	2. Контрольный норматив - Бег 100 м, техника прыжков в длину;	2	
	3. Контрольный норматив - метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); бег на выносливость;	2	
	4. Контрольный норматив - Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Эстафетный бег;	2	
5. Контрольный норматив - Техника бега на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);	2		
6. Техника прыжка в высоту способом: «перешагивания».	2		
Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	12		
Тема 1.2. Гимнастика	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9		2-3

	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений 		
	Содержание учебного материала	6	
	1. Строевые упражнения на месте и в движении; Прикладные упражнения;	2	
	2. Выполнение комплексов утренней гимнастики;	2	
	3. Контрольный норматив – подтягивание прессы;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
<p>Тема 1.3. Спортивные игры: волейбол</p>	<p>Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов 		
	Содержание учебного материала	6	2-3
	1. Техника игры в волейбол в защите;	2	
	2. Техника игры в волейбол в нападении;	2	

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

	использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности Должен знать: - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений		
	Содержание учебного материала	4	
	1. Общеразвивающие упражнения, индивидуальные, в парах; 2. Контрольный норматив –подтягивание, поднимание туловища;	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	4	
Тема 1.7. Спортивные игры: волейбол	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; Должен знать: - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов		2-3
	Содержание учебного материала	6	
	1. Техника игры в волейбол в защите; 2. Техника игры в волейбол в нападении; 3. Тактика игры в волейбол. Игра.	2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
Тема 1.8. Спортивные игры: баскетбол	Содержание учебного материала	6	2-3
	1. Техника игры в баскетбол в защите; Игра; 2. Техника игры в баскетбол в нападении; Игра; 3. Тактика игры в баскетбол; Игра;	2 2 2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
Тема 1.9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Должен знать: - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений		2-3
	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на короткие дистанции;	2	
	2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	
	3. Эстафетный бег 4x200м.	2	
	4. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
5. Кроссовая подготовка. Бег;	2		
6. Контрольный норматив – бег на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	12	
Всего		70	
3 курс			
Тема 1.9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	7. Бег на 1000 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта	2	
Тема 1.10. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,		2-3

	<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Должен знать:</p> <p>- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,</p> <p>- технику выполнения легкоатлетических упражнений</p>		
	Содержание учебного материала	14	
	1.Техника бега на короткие дистанции;	2	
	2.Контрольный норматив - Бег 100 м, техника прыжков в длину;	2	
	3.Контрольный норматив - метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Кросс;	2	
	4. Контрольный норматив - Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	5.Кроссовая подготовка;	2	
	6.Контрольный норматив - Техника бега на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);	2	
	7.Современная техника прыжка в высоту.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	14	
Тема 1.11. Гимнастика	<p>Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен уметь:</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>Должен знать:</p> <p>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</p> <p>- технику выполнения гимнастических упражнений</p>		2-3
	Содержание учебного материала	6	
	1.Строевые упражнения на месте и в движении; Прикладные упражнения;	2	
	2.Принцип составления и выполнения гимнастических упражнений;	2	

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

	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при стрельбе - технику выполнения стрельбы 		
	Содержание учебного материала	6	
	1.Стрельба по мишени	2	
	2.Стрельба по мишени	2	
	3.Стрельба по падающей мишени	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
Тема 1.15 Гимнастика	<p>Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений 		2-3
	Содержание учебного материала	6	
	1. Общеразвивающие упражнения;	2	
	2. Прикладные упражнения.	2	
	3. Составление комплекса упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
Тема 1.16. Спортивные игры: волейбол	<p>Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для 		2-3

	<p>организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</p> <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов 		
	Содержание учебного материала	6	
	1. Техника игры в волейбол;	2	
	2. Техника игры в волейбол;	2	
	3. Техника игры в волейбол;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
Тема 1.17. Спортивные игры: баскетбол	Содержание учебного материала	6	2-3
	1. Техника игры в баскетбол.	2	
	2. Техника игры в баскетбол.	2	
	3. Техника игры в баскетбол.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
Тема 1.18. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9		2-3
	Должен уметь:		
	<ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений 		
	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на короткие дистанции;	2	

	2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	
	3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	
	4. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	5. Контрольный норматив – Кросс 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	6. Итоговое занятие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	12	
	ВСЕГО	70	
4 курс			
Тема 1.19. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Должен знать: - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений		2-3
	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на короткие дистанции; 2. Контрольный норматив - Бег 100 м, техника прыжков в длину; 3. Контрольный норматив - метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Кросс; 4. Контрольный норматив - Прыжки в длину с места; Бег; 5. Контрольный норматив - Техника бега на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); 6. Техника прыжка в высоту.	2 2 2 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	12	
Тема 1.20. Гимнастика	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9		2-3

	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений 		
	Содержание учебного материала	6	
	1. Строевые упражнения;	2	
	2. Составление упражнений гимнастики;	2	
	3. Контрольный норматив – подтягивание, пресс;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	6	
<p>Тема 1.21. Спортивные игры: волейбол</p>	<p>Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов 		2-3
	Содержание учебного материала	6	
	1. Совершенствование техники игры в волейбол.	2	
	2. Совершенствование тактики игры в волейбол.	2	
	3. Совершенствование тактики игры в волейбол.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти	6	
Тема 1.22. Спортивные игры: баскетбол	Содержание учебного материала	8	2-3
	1. Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	
	2. Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	
	3. Тактика игры в баскетбол.	2	
	4. Двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	8	
Тема 1.23. Стрельба	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9		2-3
	Должен уметь: - владеть техникой стрельбы по падающей мишени и стоячей; - умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;		
	Должен знать: - технику безопасности при стрельбе - технику выполнения стрельбы		
	Содержание учебного материала	4	
	1. Стрельба по мишени	2	
2. Стрельба по падающей мишени	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	4	
Тема 1.24. Гимнастика	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9		2-3
	Должен уметь: - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности Должен знать: - технику безопасности при занятиях гимнастикой		

	- технику выполнения гимнастических упражнений		
	Содержание учебного материала	4	
	1. Общеразвивающие упражнения;	2	
	2. Составление комплекса упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	4	
Тема 1.25. Спортивные игры: волейбол	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; Должен знать: - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов		2-3
	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника игры в волейбол;	2	
	2. Техника игры в волейбол.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	4	
Тема 1.26. Спортивные игры: баскетбол	Содержание учебного материала	4	2-3
	1. Техника игры в баскетбол.	2	
	2. Техника игры в баскетбол.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по видам спорта.	4	
Тема 1.27 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен уметь: - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к		3

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

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала:

- волейбольная площадка (сетка, судейская вышка)
- баскетбольная площадка (щиты, кольца)
- шведская стенка
- гимнастические скамейки
- раздевалки с душевыми кабинами (мужская 2 душевые кабины, женская 2 душевые кабины)
- стойки и планка для прыжков в высоту
- футбольные ворота
- столы теннисные

Оборудование стадиона:

- Футбольное поле
- Футбольные ворота
- Площадка для стритбола (щиты, кольца)
- Беговой круг (250 метров)
- Беговая дорожка (100 метров)
- Сектор для метания гранаты
- Сектор для прыжков в длину
- Беговой круг по пересеченной местности (500 метров)

Спортивный инвентарь:

- гимнастические маты
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- мячи волейбольные
- гранаты 700 гр., 500 гр.,
- пневматические винтовки
- пули, для пневматической винтовки
- секундомеры
- скакалки
- обручи
- компрессор для накачивания мячей
- ракетки теннисные
- шары теннисные
- спортивная форма для юношей и девушек (волейбольная, баскетбольная, футбольная, легкоатлетическая, наколенники волейбольные, бутсы футбольные, гетры футбольные)
- манишки

- манишки с номерами
- сигнальные флажки
- лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, крепление, палки

Приборы и устройства:

- Весы
- Ростомер
- Динамометр ручной
- Спирометр сухой
- Аппарат для измерения АД

Учебные наглядные пособия:

- методическая литература
- информационные стенды

Действующая нормативно-техническая и технологическая

документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD проигрыватель
- музыкальный центр

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

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

Интернет ресурсы:

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

[1] Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

[2] Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

[3] Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

[4] Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений обучающихся в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка умений обучающихся при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний обучающихся при контроле качества

	теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	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	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа,	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

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