

Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Димитровградский технический колледж»

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

***ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

*по специальности*

*38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»*

Димитровград  
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике» (утвержден приказом МО и НРФ от 28 июля 2014 г. № 834, зарегистрирован в Минюсте РФ от 21 августа 2014 г № 33727.).

**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 «08» июня 2023 г

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Научно-методическим советом  
ОГБПОУ ДТК  
Протокол № 5  
от «20» июня 2023 г

**Разработчик:** Хохлова О.В. - преподаватель ОГБПОУ ДТК

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике».

Освоение рабочей программы учебной дисциплины возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при изучении всех тем без перестановки.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, в программах повышения квалификации и переподготовки, в профессиональной подготовке по специальности по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»

**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.

В процессе освоения учебной дисциплины формируются следующие общие компетенции (ОК).

<b>ОК 2.</b>	Организовывать собственную деятельность, выбирая типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
<b>ОК 3.</b>	Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
<b>ОК 6.</b>	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
<b>ОК 10.</b>	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**личностные результаты:**

<b>ЛР 1</b>	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
<b>ЛР 9</b>	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. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося — 236 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 118 часов;  
самостоятельной работы обучающегося -118 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>236</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>118</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	-
практические занятия	<i>118</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>118</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>2 КУРС</b>			
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<p><b>В результате изучения темы обучающийся должен</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать 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, активно применять 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> <p><b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9</p>		
<b>Содержание учебного материала</b>		12	
Контрольный норматив – бег 100 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с разбегом способом «согнув ноги».		2	2
Контрольный норматив-метание гранаты, девушки 500 г, юноши 700 г.		2	2
Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		2	2
Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.		2	2
Контрольный норматив: бег 3000 метров юноши, бег 2000 метров девушки. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».		2	2

	Контрольный норматив – прыжок в высоту с разбега 5 – 7 шагов способом «перешагивание».	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в секции по видам спорта.	12	
<b>Тема 1.2 Гимнастика</b>	<b>В результате изучения темы обучающийся должен</b> <b>должен уметь:</b> - владение 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; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять 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 гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений. <b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9		
	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Строевые упражнения: повороты направо, кругом на месте и в движении, размыкание и смыкание, и сведения. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения на равновесие, прыжки через препятствие, прыжки вверх.	2	2
	Принцип составления и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики: индивидуально и с группой. Принцип составления и практическое выполнение комплексов физкультурной паузы: индивидуально и с группой.	2	2
	Контрольный норматив: - подтягивание, хват сверху (юноши). - поднимание и опускание туловища из положения, лежа (девушки)	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в секции по видам спорта.	6	
<b>Тема 1.3. Спортивные игры: волейбол</b>	<b>В результате изучения темы обучающийся должен</b> <b>должен уметь:</b>		



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по волейболу</li> <li>- технику безопасности спортивных игр</li> <li>- технику выполнения основных игровых элементов</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9</p>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Совершенствование техники игры в волейбол в нападении: стойки, перемещения. Совершенствование техники владения мячом в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар. Двухсторонняя игра.	2	2
	Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения. Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование. Двухсторонняя игра.	2	2
	Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия. Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в защите: индивидуальные, групповые и командные действия. Двухсторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в секции по видам спорта.	6	
<b>Тема 1.4. Спортивные игры: баскетбол</b>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по баскетболу</li> <li>- технику безопасности спортивных игр</li> <li>- технику выполнения основных игровых элементов</li> </ul>		

	<b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9		
	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Двухсторонняя игра.	2	2
	Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Двухсторонняя игра.	2	2
	Техника игры в баскетбол в защите: перемещения, броски в корзину, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия в баскетболе: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, выравнивание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину. Двухсторонняя игра.	2	2
	Элементы тактики игры в баскетбол в защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении. Элементы тактики игры в баскетбол в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. Двухсторонняя игра.	2	2
	<b>Итоговое занятие. Выставление оценок.</b>	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в секции по видам спорта.	10	
<b>Тема 1.5. Гимнастика</b>	<b>В результате изучения темы обучающийся должен должен уметь:</b>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение 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> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять 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 гимнастикой</li> <li>- технику выполнения гимнастических упражнений.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9</p>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	Общеразвивающие упражнения: индивидуально, в парах, в группах с предметами и без, у стенки, со скамейкой.	2	2
	Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, равновесия, лазание по канату, подтягивания, поднимание и переноска груза, опорные прыжки, через препятствие.	2	2
	Принцип составления и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики: индивидуально и с группой. Принцип составления и практическое выполнение комплексов физкультурной паузы: индивидуально и с группой.	2	2
	Контрольный норматив: - подтягивание, хват сверху (юноши). - поднимание и опускание туловища из положения, лежа (девушки)	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в секции по видам спорта.	8	
<b>Тема 1.6. Спортивные игры: волейбол</b>	<b>В результате изучения темы обучающийся должен</b> <b>должен уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,</li> </ul>		

	<p>умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по волейболу</li> <li>- технику безопасности спортивных игр</li> <li>- технику выполнения основных игровых элементов</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9</p>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	Техника игры в волейбол в защите. Двусторонняя игра.	2	2
	Техника игры в волейбол в нападении. Двухсторонняя игра.	2	2
	Элементы тактики игры в волейбол в защите. Двухсторонняя игра.	2	2
	Элементы тактики игры в волейбол в нападении. Двухсторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в секции по видам спорта.	8	
<b>Тема 1.7. Спортивные игры: баскетбол</b>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по баскетболу</li> <li>- технику безопасности спортивных игр</li> <li>- технику выполнения основных игровых элементов</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9</p>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	Техника игры в баскетбол в защите. Двухсторонняя игра.	2	2
	Техника игры в баскетбол в нападении. Двухсторонняя игра.	2	2
	Элементы тактики игры в баскетбол в защите. Двухсторонняя игра.	2	2
	Элементы тактики игры в баскетбол в нападении. Двухсторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в секции по видам спорта.	8	
<b>Тема 1.8. Легкая атлетика. Кроссовая</b>	<b>В результате изучения темы обучающийся должен уметь:</b>		

<b>ПОДГОТОВКА</b>	<p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать 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, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>должен знать:</b></p> <p>- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,</p> <p>- технику выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p><b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9</p>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
	Техника бега на короткие дистанции. КН – бег 100 метров.	2	2
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	КН – Прыжок в длину с разбега Эстафетный бег. Пробегание дистанции – эстафета 4 × 200 способом «согнув ноги».	2	2
	Техника метания гранаты с разбега. КН – метание гранаты с разбега: юноши 700 гр., девушки 500 гр.	2	2
	Контрольный норматив: Кросс – юноши – 3000м, девушки – 2000 м.	2	2
	Итоговое занятие. Выставление оценок.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в секции по видам спорта.	12	
	<b>Итоговая аттестация в виде зачета</b>		
<b>3 КУРС</b>			
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<p><b>В результате изучения темы обучающийся должен</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать 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, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p>		

	(ГТО). <b>должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений. <b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9		
	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбегом способом «согнув ноги». Контрольный норматив – бег 100 метров.	2	2
	Контрольный норматив – метание гранаты: юноши 700 гр., девушки 500 гр. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.	2	2
	Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	2	2
	Контрольный норматив: бег 3000 метров юноши, бег 2000 метров девушки.	2	2
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	2
	Контрольный норматив – прыжок в высоту с разбега 5 – 7 шагов способом «перешагивание».	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в секции по видам спорта.	12	
<b>Тема 2. 2. Спортивные игры: Волейбол</b>	<b>В результате изучения темы обучающийся должен</b> <b>должен уметь:</b> - использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <b>должен знать:</b> - правила соревнований по волейболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов <b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9		
	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Совершенствование техники игры в волейбол в нападении: стойки, перемещения. Совершенствование техники владения мячом в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар. Двухсторонняя игра.	2	2

	<p>Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения. Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование. Двухсторонняя игра.</p>	2	2
	<p>Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия. Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в защите: индивидуальные, групповые и командные действия. Двухсторонняя игра.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в секции по видам спорта.</p>	6	
<p><b>Тема 2.3. Спортивные игры: Баскетбол</b></p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>должен уметь:</b> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <b>должен знать:</b> - правила соревнований по баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов <b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9</p>		
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	8	
	<p>Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Двухсторонняя игра.</p>	2	2
	<p>Техника игры в баскетбол в защите: перемещении, броски в корзину, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия в баскетболе: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, выравнивание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину. Двухсторонняя игра.</p>	2	2

	<p>Элементы тактики игры в баскетбол в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.</p> <p>Элементы тактики игры в баскетбол в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p>	2	2
	<b>Итоговое занятие. Выставление оценок.</b>	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в секции по видам спорта.	8	
<b>Тема 2.4. Гимнастика</b>	<p><b>В результате изучения темы обучающийся должен</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение 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> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять 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 гимнастикой</li> <li>- технику выполнения гимнастических упражнений.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9</p>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Общеразвивающие упражнения: индивидуально, в парах, в группах с предметами и без, у стенки, со скамейкой.	2	2
	Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, равновесия, лазание по канату, подтягивания, поднимание и переноска груза, опорные прыжки, через препятствие.	2	2
	Контрольный норматив:	2	2



	- подтягивание – юноши. - поднимание и опускание туловища из положения, лежа – девушки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в секции по видам спорта.	6	
<b>Тема 2. 6 Спортивные игры: Волейбол</b>	<b>В результате изучения темы обучающийся должен</b> <b>должен уметь:</b> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <b>должен знать:</b> - правила соревнований по волейболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов <b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9		
	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Техника игры в волейбол в защите. Двухсторонняя игра.	2	2
	Техника игры в волейбол в нападении. Двухсторонняя игра.	2	2
	Элементы тактики игры в волейбол в защите и в нападении. Двухсторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в секции по видам спорта.	6	
<b>Тема 2. 7. Спортивные игры: Баскетбол</b>	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>должен уметь:</b> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <b>должен знать:</b> - правила соревнований по баскетболу - технику безопасности спортивных игр		

- технику выполнения основных игровых элементов <b>Формируемые компетенции:</b> ОК 2 , ОК 3, ОК 6, ОК 10. ЛР 1, ЛР 9		
<b>Содержание учебного материала</b>	8	
Техника игры в баскетбол в защите. Двухсторонняя игра.	2	2
Техника игры в баскетбол в нападении. Двухсторонняя игра.	2	2
Элементы тактики игры в баскетбол в защите и в нападении. Двухсторонняя игра.	2	2
Итоговое занятия. Выставление оценок.	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в секции по видам спорта.	8	
<b>Итоговая аттестация в виде дифференцированного зачета</b>		
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

##### Оборудование спортивного зала:

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

##### Оборудование стадиона:

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

##### Спортивный инвентарь:

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

- сигнальные флажки

Учебные наглядные пособия:

- методическая литература
- информационные стенды

Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

[1] Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.

[2] Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).

[3] Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

#### **Дополнительные источники:**

[1] Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).

[2] Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.

[3] Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

[4] Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

#### **Интернет ресурсы:**

[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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов 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 студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной

	<p>физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
основ здорового образа жизни	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>

### Обязательные контрольные задания (упражнения, тесты)

Таблица 1.

Направленность задания	Юноши			Девушки		
	оценки					
	5	4	3	5	4	3
1. На скоростно-силовую подготовленность, - бег 100 м (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. На силовую подготовленность: - подтягивание на перекладине (количество раз)	11	9	8	-	-	-
- поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	-	-	-	40	30	25
3. На общую выносливость: - бег 3000 м (мин., сек)	15.00	16.00	17.00	-	-	-
- бег 2000 м (мин., сек)	-	-	-	10.10	11.40	12.40
Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	-	-	-	18.30	19.00	20.00
Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	27.00	29.00	31.00	-	-	-

Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжки в длину с места (см)	240	232	225	180	170	160
Прыжки в высоту с разбега (см)	135	125	115	120	115	105
Метание гранаты 700 гр. (м)	32	26	22	-	-	-
Метание гранаты 500 гр. (м)	-	-	-	18	13	11
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	-	-	-
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от гимнастической скамейки (кол-во раз)	-	-	-	12	10	8

**Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.**

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. Бег на лыжах без учета времени (девушки 2000 м, юноши 3000 м.)
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
9. Метание гранаты (юноши).

Студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Таблица 2.

№ п/ п	Физическ ие способнос ти	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн ые	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	Координа ционные	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 длинну 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	Вынослив ость	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 вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися 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