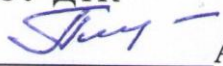


Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Димитровградский технический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по НМР

ОГБПОУ ДТК

 А.С. Пензин

« 04 » 09 20 20 г.

## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

### ***ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

*по специальности*

*08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений*

Димитровград  
2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 08.02.01. «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.01.2018 N 2)

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

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии  
Общепрофессиональные дисциплины  
(технические специальности) и  
дисциплины профессионального цикла  
укрупненной группы профессий и  
специальностей «Техника и  
технологии наземного транспорта»

Протокол заседания ЦК № 1  
от «01» сентября 2020 г

РЕКОМЕНДОВАНО

Научно-методическим советом  
ОГБПОУ ДТК

Протокол № 1  
от «01» сентября 2020 г

**Разработчик:**

Романовский А.А. - преподаватель ОГБПОУ ДТК

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

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>9</b>  |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ<br/>ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>12</b> |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) специалистов по строительству.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

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).

**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).

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

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

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

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

Объем образовательной нагрузки – 168 час; в том числе  
всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем - 168 час

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                               | <b>Количество часов</b> |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Объем образовательной нагрузки</b>                                   | <i>168</i>              |
| <b>всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем (всего)</b> | <i>168</i>              |
| в том числе:                                                            |                         |
| практические занятия                                                    | <i>168</i>              |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                      | -                       |
| в том числе:                                                            |                         |
| 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>Тема 1.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>10</b>        |                  |
|                                                       | Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.                                                            |                  |                  |
|                                                       | Контрольный норматив – бег 100 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с разбегом способом «согнув ноги».                                                                                                                       | 2                |                  |
|                                                       | Контрольный норматив-метание гранаты, девушки 500 г, юноши 700 г.                                                                                                                                                                        | 2                |                  |
|                                                       | Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.                                                                                                                     | 2                |                  |
|                                                       | Контрольный норматив: бег 3000 метров юноши, бег 2000 метров девушки. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».                                                                                      | 2                |                  |
| <b>Тема 1.2 Гимнастика</b>                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>6</b>         |                  |
|                                                       | Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.                                           |                  |                  |
|                                                       | 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                |                  |
|                                                       | Принцип составления и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики: индивидуально и с группой. Принцип составления и практическое выполнение комплексов                                                                | 2                |                  |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |  |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|                                                    | <p>физкультурной паузы: индивидуально и с группой.</p> <p>Контрольный норматив:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание, хват сверху (юноши).</li> <li>- поднимание и опускание туловища из положения, лежа (девушки)</li> </ul>                                                                                             | 2  |  |
| <p><b>Тема 1.3. Спортивные игры: волейбол</b></p>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6  |  |
|                                                    | Совершенствование техники игры в волейбол в нападении: стойки, перемещения.                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2  |  |
|                                                    | Совершенствование техники владения мячом в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар. Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                   | 2  |  |
|                                                    | Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения.                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2  |  |
|                                                    | Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование. Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |  |
| <p><b>Тема 1.4. Спортивные игры: баскетбол</b></p> | Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия.                                                                                                                                                                                                                               | 2  |  |
|                                                    | Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в защите: индивидуальные, групповые и командные действия.                                                                                                                                                                                                                                  |    |  |
|                                                    | Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |  |
|                                                    | <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.                                                                                                                                                          | 2  |  |
|                                                    | 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  |  |
|                                                    | Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.                                                                                                                                                          | 2  |  |
|                                                    | 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  |  |
|                                                    | 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 | 2  |  |
|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |  |



|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |  |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                                      | <p>противодействия броскам в корзину.<br/>Двухсторонняя игра.</p> <p>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.</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> <p>Итоговое занятие. Выставление оценок.</p> | 2 |  |
| Тема 1.5. Гимнастика                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |  |
|                                      | <p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: индивидуально, в парах, в группах с предметами и без, у стенки, со скамейкой. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, равновесия, лазание по канату, подтягивания, поднятие и переноска груза, опорные прыжки, через препятствие.</p>                                                                                                                     | 2 |  |
| Тема 1.6. Спортивные игры: волейбол  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6 |  |
|                                      | Техника игры в волейбол в защите. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |  |
|                                      | Техника игры в волейбол в нападении. Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |  |
|                                      | Элементы тактики игры в волейбол в защите и в нападении. Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |  |
| Тема 1.7. Спортивные игры: баскетбол | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6 |  |
|                                      | Техника игры в баскетбол в защите. Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 |  |
|                                      | Техника игры в баскетбол в нападении. Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |  |
|                                      | Элементы тактики игры в баскетбол в защите и в нападении. Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 |  |

|                                                        |                                                                                                                                                                               |           |  |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| <b>Тема 1.8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                          | <b>12</b> |  |
|                                                        | Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. | 2         |  |
|                                                        | Техника бега на короткие дистанции.<br>КН – бег 100 метров.                                                                                                                   | 2         |  |
|                                                        | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». КН – Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».                                                                | 2         |  |
|                                                        | Эстафетный бег. Пробегание дистанции – эстафета 4 × 200                                                                                                                       | 2         |  |
|                                                        | Техника метания гранаты с разбега.<br><br>КН – метание гранаты с разбега:<br>юноши 700 гр., девушки 500 гр.                                                                   | 2         |  |
|                                                        | Контрольный норматив: Кросс – юноши – 3000м, девушки – 2000 м.<br><br>Итоговое занятие. Выставление оценок.                                                                   | 2         |  |
| <b>Итоговая аттестация в виде зачета</b>               |                                                                                                                                                                               |           |  |
| <b>Тема 1.9 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                          | <b>12</b> |  |
|                                                        | Введение. Правила безопасности Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                                                                  | 2         |  |
|                                                        | Контрольный норматив – бег 100 метров.<br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбегом способом «согнув ноги».                                                         | 2<br>2    |  |

|                                      |                                                                                                                                                                             |   |  |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                                      | Контрольный норматив – метание гранаты: юноши 700 гр., девушки 500 гр. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.                                                           | 2 |  |
|                                      | Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».                                                                                                     | 2 |  |
|                                      | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.                                                                                                                                | 2 |  |
|                                      | Контрольный норматив: бег 3000 метров юноши, бег 2000 метров девушки.<br>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».                      | 2 |  |
| Тема 2. Гимнастика                   | Контрольный норматив – прыжок в высоту с разбега 5 – 7 шагов способом «перешагивание».                                                                                      | 2 |  |
|                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                        | 6 |  |
|                                      | Строевые упражнения: повороты направо, кругом на месте и в движении, размыкание и смыкание, и сведения.                                                                     | 2 |  |
|                                      | Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения на равновесие, прыжки через препятствие, прыжки вверх.                                            | 2 |  |
| Тема 3. 1 Спортивные игры: Волейбол  | Контрольный норматив:<br>- подтягивание, хват сверху (юноши).<br>- поднимание и опускание туловища из положения, лежа (девушки)                                             | 2 |  |
|                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                        | 6 |  |
|                                      | Совершенствование техники игры в волейбол в нападении: стойки, перемещения.                                                                                                 | 2 |  |
|                                      | Совершенствование техники владения мячом в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар.                                                                                    | 2 |  |
| Тема 3. 2 Спортивные игры: Баскетбол | Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                         | 2 |  |
|                                      | Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения.                                                                                                    | 2 |  |
|                                      | Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование.                                                                                             | 2 |  |
|                                      | Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                         | 2 |  |
| Тема 3.2 Спортивные игры: Баскетбол  | Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия.                                                            | 2 |  |
|                                      | Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в защите: индивидуальные, групповые и командные действия.                                                               | 2 |  |
|                                      | Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                         | 2 |  |
|                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                        | 8 |  |
| Тема 3.2 Спортивные игры: Баскетбол  | Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, | 2 |  |
|                                      |                                                                                                                                                                             | 2 |  |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |  |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                                            | <p>повороты.</p> <p>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.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p> <p>Техника игры в баскетбол в защите: перемещения, броски в корзину, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.</p> <p>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.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p> | 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>                                                                                                                                                                                          | 2 |  |
|                                            | <p>Двухсторонняя игра.</p> <p>Итоговое занятие. Выставление оценок.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |  |
|                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4 |  |
| <b>Тема 4 Гимнастика</b>                   | <p>Общеразвивающие упражнения: индивидуально, в парах, в группах с предметами и без, у стенки, со скамейкой.</p> <p>Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, равновесия, лазание по канату, подтягивания, поднимание и переноска груза, опорные прыжки, через препятствие.</p> <p>Контрольный норматив:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание – юноши.</li> <li>- поднимание и опускание туловища из положения, лежа – девушки.</li> </ul> <p>Составление комплекса утренней гимнастики.</p>                                                                                                                                | 2 |  |
|                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |  |
| <b>Тема 5. 1 Спортивные игры: Волейбол</b> | <p>Техника игры в волейбол в защите.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p> <p>Техника игры в волейбол в нападении.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6 |  |
|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 |  |

|                                              |                                                                                                                                                             |        |  |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|
|                                              | Двухсторонняя игра.<br>Элементы тактики игры в волейбол в защите и в нападении.<br>Двухсторонняя игра.                                                      | 2<br>2 |  |
| Тема 5. 2 Спортивные игры: Баскетбол         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        | 6      |  |
|                                              | Техника игры в баскетбол в защите.<br>Двухсторонняя игра.                                                                                                   | 2      |  |
|                                              | Техника игры в баскетбол в нападении.<br>Двухсторонняя игра.                                                                                                | 2      |  |
|                                              | Элементы тактики игры в баскетбол в защите и в нападении.<br>Двухсторонняя игра.                                                                            | 2      |  |
|                                              |                                                                                                                                                             |        |  |
| Тема 6 Легкая атлетика                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        | 10     |  |
|                                              | Техника бега на короткие дистанции. КН – бег 100 метров.                                                                                                    | 2      |  |
|                                              | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». КН – Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».                                              | 2      |  |
|                                              | Эстафетный бег. Эстафета 4 × 200 м                                                                                                                          | 2      |  |
|                                              | Контрольный норматив: Кросс – юноши – 3000м, девушки – 2000 м.                                                                                              | 2      |  |
|                                              | Итоговое занятие.                                                                                                                                           |        |  |
|                                              | <b>Итоговая аттестация в виде зачета</b>                                                                                                                    | 2      |  |
| Тема 7 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        | 8      |  |
|                                              | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.                                                            | 2      |  |
|                                              | Контрольный норматив – бег 100 метров.                                                                                                                      | 2      |  |
|                                              | Совершенствование техники прыжка в длину с разбегом способом «согнув ноги».                                                                                 | 2      |  |
|                                              | Контрольный норматив – метание гранаты: юноши 700 гр., девушки 500 гр. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.                                           |        |  |
|                                              | Контрольный норматив: бег 3000 метров юноши, бег 2000 метров девушки.                                                                                       | 2      |  |
| Тема 8. 1 Спортивные игры: Волейбол          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        | 8      |  |
|                                              | Совершенствование техники игры в волейбол в нападении: стойки, перемещения.                                                                                 | 2      |  |
|                                              | Совершенствование техники владения мячом в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар.                                                                    |        |  |
|                                              | Двухсторонняя игра.                                                                                                                                         |        |  |
|                                              | Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения.<br>Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование. | 2      |  |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |  |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|                                            | Двухсторонняя игра.<br>Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения.<br>Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование.                                                                                           | 2  |  |
|                                            | Двухсторонняя игра.<br>Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия.<br>Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в защите: индивидуальные, групповые и командные действия. Двухсторонняя игра. | 2  |  |
| <b>Тема 8.2 Спортивные игры: Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         | 8  |  |
|                                            | Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.                                                                                        | 2  |  |
|                                            | 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.                                                                                                         | 2  |  |
|                                            | Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                          |    |  |
|                                            | Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.                                                                                        | 2  |  |
|                                            | 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.                                                                                                         | 2  |  |
| <b>Тема 9. 1 Спортивные игры: Волейбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         | 10 |  |
|                                            | Совершенствование техники игры в волейбол в нападении: стойки, перемещения.                                                                                                                                                                                                  | 2  |  |
|                                            | Совершенствование техники владения мячом в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар. Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                 | 2  |  |
|                                            | Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения.                                                                                                                                                                                                     | 2  |  |
|                                            | Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование.                                                                                                                                                                                              | 2  |  |
|                                            | Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                          |    |  |
|                                            | Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения.                                                                                                                                                                                                     | 2  |  |
| <b>Тема 9.2 Спортивные игры: Баскетбол</b> | Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование.                                                                                                                                                                                              |    |  |
|                                            | Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                          |    |  |
|                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         | 12 |  |

|                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                                                                                                                             | Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. | 2 |  |
|                                                                                                                             | 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.                  | 2 |  |
|                                                                                                                             | Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                   | 2 |  |
|                                                                                                                             | Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. | 2 |  |
|                                                                                                                             | 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.                  | 2 |  |
|                                                                                                                             | Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                   | 2 |  |
|                                                                                                                             | 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.                  | 2 |  |
|                                                                                                                             | Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                   | 2 |  |
|                                                                                                                             | Дифференцированный зачет                                                                                                                                                              | 2 |  |
| Объем образовательной нагрузки – 168 час; в том числе<br>всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем - 168 час |                                                                                                                                                                                       |   |  |

### **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://group32441.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<br>(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 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 физкультурно-спортивной                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <p>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,<br>- бег 100 м (сек)                                         | 14,5   | 14,9  | 15,5  | 16,5    | 17,0  | 17,8  |
| 2. На силовую подготовленность:<br>- подтягивание на перекладине (количество раз)                      | 11     | 9     | 8     | -       | -     | -     |
| - поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз) | -      | -     | -     | 40      | 30    | 25    |
| 3. На общую выносливость:<br>- бег 3000 м (мин., сек)                                                  | 15.00  | 16.00 | 17.00 | -       | -     | -     |
| - бег 2000 м (мин., сек)                                                                               | -      | -     | -     | 10.10   | 11.40 | 12.40 |
| 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.

| №<br>п/<br>п | Физическ<br>ие<br>способнос<br>ти | Контрольное<br>упражнение<br>(тест)                                                                                                                            | Возраст,<br>лет | Оценка         |           |                |                |           |               |
|--------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|-----------|----------------|----------------|-----------|---------------|
|              |                                   |                                                                                                                                                                |                 | Юноши          |           |                | Девушки        |           |               |
|              |                                   |                                                                                                                                                                |                 | 5              | 4         | 3              | 5              | 4         | 3             |
| 1            | Скоростн<br>ые                    | Бег<br>30 м, с                                                                                                                                                 | 16              | 4,4 и<br>выше  | 5,1–4,8   | 5,2 и ниже     | 4,8 и<br>выше  | 5,9–5,3   | 6,1 и<br>ниже |
|              |                                   |                                                                                                                                                                | 17              | 4,3            | 5,0–4,7   | 5,2            | 4,8            | 5,9–5,3   | 6,1           |
| 2            | Координа<br>ционные               | Челночный<br>бег<br>3×10 м, с                                                                                                                                  | 16              | 7,3 и<br>выше  | 8,0–7,7   | 8,2 и ниже     | 8,4 и<br>выше  | 9,3–8,7   | 9,7 и<br>ниже |
|              |                                   |                                                                                                                                                                | 17              | 7,2            | 7,9–7,5   | 8,1            | 8,4            | 9,3–8,7   | 9,6           |
| 3            | Скоростно<br>-силовые             | Прыжки в<br>длину с<br>места, см                                                                                                                               | 16              | 230 и<br>выше  | 195–210   | 180 и<br>ниже  | 210 и<br>выше  | 170–190   | 160 и<br>ниже |
|              |                                   |                                                                                                                                                                | 17              | 240            | 205–220   | 190            | 210            | 170–190   | 160           |
| 4            | Вынослив<br>ость                  | 6-минутный<br>бег, м                                                                                                                                           | 16              | 1500 и<br>выше | 1300–1400 | 1100<br>и ниже | 1300 и<br>выше | 1050–1200 | 900 и<br>ниже |
|              |                                   |                                                                                                                                                                | 17              | 1500           | 1300–1400 | 1100           | 1300           | 1050–1200 | 900           |
| 5            | Гибкость                          | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя, см                                                                                                                   | 16              | 15 и<br>выше   | 9–12      | 5 и<br>ниже    | 20 и<br>выше   | 12–14     | 7 и ниже      |
|              |                                   |                                                                                                                                                                | 17              | 15             | 9–12      | 5              | 20             | 12–14     | 7             |
| 6            | Силовые                           | Подтягивание<br>: на высокой<br>перекладине<br>из виса, кол-<br>во раз<br>(юноши), на<br>низкой<br>перекладине<br>из виса лежа,<br>количество<br>раз (девушки) | 16              | 11 и<br>выше   | 8–9       | 4 и<br>ниже    | 18 и<br>выше   | 13–15     | 6 и ниже      |
|              |                                   |                                                                                                                                                                | 17              | 12             | 9–10      | 4              | 18             | 13–15     | 6             |