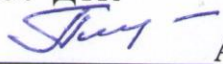


Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Димитровградский технический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по НМР

ОГБПОУ ДТК

 А.С. Пензин

« 04 » 09 20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

*21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и
газонефтехранилищ*

Димитровград

2020

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ Приказ Минобрнауки России от 12.05.14 N 484 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ (зарегистрирован в Минюсте 02.06.14 № 32518)

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

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании цикловой комиссии
Общие гуманитарные и социально-
экономические дисциплины

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

РЕКОМЕНДОВАНО

Научно-методическим советом
ОГБ ПОУ ДТК

Протокол № 1
от «01» сентября 2020 г

Разработчик:

Романовский А.А. - преподаватель ОГБПОУ ДТК

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ.

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

Кроме того, в процессе изучения дисциплины формируются следующие общие **компетенции**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполненных заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности;

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося — 336 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	168
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
подготовка реферата	
выполнение практических упражнений	128
дополнительные виды самостоятельной работы	40
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
Тема 1.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	10	
	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	
	Контрольный норматив – прыжок в высоту с разбега 5 – 7 шагов способом «перешагивание».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	10	
Тема 1.2 Гимнастика	Содержание учебного материала	6	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. 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 физкультурной паузы: индивидуально и с группой. Контрольный норматив: - подтягивание, хват сверху (юноши). - поднимание и опускание туловища из положения, лежа (девушки)	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.	6	
Тема 1.3. Спортивные игры: волейбол	Содержание учебного материала	6	
	Совершенствование техники игры в волейбол в нападении: стойки, перемещения. Совершенствование техники владения мячом в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар. Двухсторонняя игра.	2	
	Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения. Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование. Двухсторонняя игра.	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	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти	6	
Тема 1.4. Спортивные игры: баскетбол	Содержание учебного материала	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	
	Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки,	2	

	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. 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. 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. Итоговое занятие. Выставление оценок.	2	
		2	
		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти	10	
Тема 1.5. Гимнастика	Содержание учебного материала	2	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. 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.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.	2	

Тема 1.6. Спортивные игры: волейбол	Содержание учебного материала	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	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти	6	
Тема 1.7. Спортивные игры: баскетбол	Содержание учебного материала	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	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти	6	
Тема 1.8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	12	
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	2	
	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. Пробегание дистанции – эстафета 4 × 200	2	

	Техника метания гранаты с разбега. КН – метание гранаты с разбега: юноши 700 гр., девушки 500 гр. Контрольный норматив: Кросс – юноши – 3000м, девушки – 2000 м. Итоговое занятие. Выставление оценок.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	12	
	Итоговая аттестация в виде зачета		
	Содержание учебного материала	12	
Тема 1.9 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Введение. Правила безопасности Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 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.	2	
	Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Контрольный норматив: бег 3000 метров юноши, бег 2000 метров девушки.	2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	
	Контрольный норматив – прыжок в высоту с разбега 5 – 7 шагов способом «перешагивание».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	2 2	

		12	
Тема 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	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. Контрольный норматив: - подтягивание, хват сверху (юноши). - поднимание и опускание туловища из положения, лежа (девушки)	2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	6	
Тема 3. 1 Спортивные игры: Волейбол	Содержание учебного материала	6	
	Совершенствование техники игры в волейбол в нападении: стойки, перемещения. Совершенствование техники владения мячом в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар. Двухсторонняя игра. Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения. Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование. Двухсторонняя игра. 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 <	

		6	
Тема 3.2 Спортивные игры: Баскетбол	Содержание учебного материала	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.		
	Двухсторонняя игра.		
	Техника игры в баскетбол в защите: перемещения, броски в корзину, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.	2	
Тема 4 Гимнастика	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.		
	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.		
	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.	2	
	Двухсторонняя игра.		
Тема 4 Гимнастика	Итоговое занятие. Выставление оценок.		
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	2	
		8	
	Содержание учебного материала	4	
	Общеразвивающие упражнения: индивидуально, в парах, в группах с предметами и без, у стенки, со скамейкой.	2	
Тема 4 Гимнастика	Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, равновесия, лазание по канату, подтягивания, поднимание и переноска груза, опорные прыжки, через препятствие.		

	Контрольный норматив: - подтягивание – юноши. - поднимание и опускание туловища из положения, лежа – девушки. Составление комплекса утренней гимнастики.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	4	
Тема 5. 1 Спортивные игры: Волейбол	Содержание учебного материала	6	
	Техника игры в волейбол в защите.	2	
	Двухсторонняя игра.	2	
	Техника игры в волейбол в нападении.	2	
	Двухсторонняя игра.	2	
Тема 5. 2 Спортивные игры: Баскетбол	Элементы тактики игры в волейбол в защите и в нападении.	2	
	Двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	6	
	Содержание учебного материала	6	
	Техника игры в баскетбол в защите.	2	
Тема 6 Легкая атлетика	Двухсторонняя игра.	2	
	Техника игры в баскетбол в нападении.	2	
	Двухсторонняя игра.	2	
	Элементы тактики игры в баскетбол в защите и в нападении.	2	
	Двухсторонняя игра.	2	
Тема 6 Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	6	
	Содержание учебного материала	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.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	2	
	Итоговая аттестация в виде зачета	10	
Тема 7 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	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.	2	
	Контрольный норматив: бег 3000 метров юноши, бег 2000 метров девушки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	8	
Тема 8. 1 Спортивные игры: Волейбол	Содержание учебного материала	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.	2	
	Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование.		
	Двухсторонняя игра.		
	Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения.		
	Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование.	2	
	Двухсторонняя игра.		
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	8	
Тема 8.2 Спортивные	Содержание учебного материала	8	

игры: Баскетбол	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	
	Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	8	
Тема 9. 1 Спортивные игры: Волейбол	Содержание учебного материала	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. Двухсторонняя игра.	2	
	Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения. Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование. Двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.		
Тема 9.2 Спортивные игры: Баскетбол	Содержание учебного материала	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	2	

	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	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.		
	Итоговая аттестация в виде дифференцированного зачета		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		168	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)		168	
Максимальная учебная нагрузка (всего)		336	

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
- [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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
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.
Знания:	
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

	деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	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. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

Обязательные контрольные задания (упражнения, тесты)

Таблица 1.

Направленность задания	Юноши			Девушки		
	оценки					
	5	4	3	5	4	3
1. На скоростно-силовую подготовленность, - бег 100 м (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. На силовую подготовленность: - подтягивание на перекладине (количество раз)	11	9	8	-	-	-
- поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	-	-	-	40	30	25
3. На общую выносливость: - бег 3000 м (мин., сек)	15.00	16.00	17.00	-	-	-
- бег 2000 м (мин., сек)	-	-	-	10.10	11.40	12.40
Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	-	-	-	18.30	19.00	20.00
Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	27.00	29.00	31.00	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300

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

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

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 длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	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 виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

Разработчики:

ОГБОУ СПО «ДТК», преподаватель физической культурыК. В. Орехова

Эксперты:

_____	_____	_____
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)

_____	_____	_____
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)