



Негосударственное аккредитованное некоммерческое
частное профессиональное образовательное учреждение
«Северо-Кавказский техникум «Знание»
(НАНЧПОУ СКТ «Знание»)

Принято на заседании
Педагогического Совета
НАНЧПОУ СКТ «Знание»
«31» 05 20 22 г.
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор НАНЧПОУ СКТ «Знание»
Е.Л.Макарова
«31» 05 20 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Квалификации выпускника

техник

Краснодар
2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 22 апреля 2014 г. № 376 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2014 г., регистрационный № 32499) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) и учебного плана техникума по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)» в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Организация-разработчик: Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное профессиональное образовательное учреждение «Северо-Кавказский техникум «Знание»

Разработчик: преподаватель Смирнова Оксана Михайловна

Рецензент:

Рабочая программа учебной дисциплины:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением ЦМК гуманитарных и социально-экономических дисциплин

«20» мая 2020 г., Протокол № 4

Председатель ЦМК  Вяткин В.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к учебному циклу гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

1.3. Цели и задачи 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, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы 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	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные занятия	–
практические занятия	144
контрольные работы	–
курсовая работа (проект)	–
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная (итоговая) аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		8	
Тема 1.1. Сущность и ценности физической культуры	Содержание учебного материала: Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования	4	1-3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение докладов и презентаций. 2.Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	4	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		4	
Тема 2.1. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)	Содержание учебного материала: Определение УГГ. Цели и задачи УГГ. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека	2	1-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневное выполнение комплексов УГГ	2	
Раздел 3. Практический		56	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 3.1. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала: Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба</p> <p>Практические занятия: 1. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. 2. Высокий, средний, низкий старты. 3. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. 4. Прыжок в длину способом «согнув ноги». 5. Метание гранаты на дальность и в цель. 6. Спортивная ходьба.</p> <p>Контрольно-оценочные занятия: 1. Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3 000м. 2. Прыжки в длину с места и с разбега. 3. Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.</p>	14	1-3
	<p>Самостоятельная работа № 1 «Легкая атлетика». 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика». 4. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для</p>	14	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».		
Тема 3.2. Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала: Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног. 2. Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса. 3. Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота. 4. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.</p>	8	1-3
Тема 3.3. Атлетическая гимнастика	<p>Содержание учебного материала: Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний</p> <p>Контрольно-оценочные занятия: 1. Выполнение упражнений атлетической гимнастики. 2. Выполнение упражнений с отягощениями и тренажерах. 3. Тестирование</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся</p>	6	1-3
Раздел 4. Научно-методические основы формирования физической культуры		8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
личности			
Тема 4.1. Социально-биологические основы физической культуры	<p>Содержание учебного материала: Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся</p>	4	1-3
		4	
Раздел 5. Спортивные игры		68	
Тема 5.1. Волейбол	<p>Содержание учебного материала: Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний</p> <p>Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации.</p>	16	1-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.</p> <p>5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.</p> <p>6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов</p> <p>Контрольно-оценочные занятия:</p> <p>1. Прием мяча двумя руками сверху-20 раз.</p> <p>2. Прием мяча двумя руками снизу-20 раз.</p> <p>3. Передача мяча в парах через сетку 40 раз.</p> <p>4. Выполнение подачи 7 раз из 10 попыток.</p> <p>5. Игра в команде.</p> <p>6. Правила игры.</p> <p>7. Тестирование.</p>		
	<p>Самостоятельная работа № 2 «Волейбол».</p> <p>1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p> <p>3. Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».</p> <p>4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».</p>	16	
Тема 5.2. Баскетбол	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний</p> <p>Практические занятия:</p>	18	1-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.</p> <p>5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.</p> <p>6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов</p> <p>Контрольно-оценочные занятия:</p> <p>1. Ведение мяча.</p> <p>2. Передача мяча.</p> <p>3. Прием мяча.</p> <p>4. Броски по корзине.</p> <p>5. Тестирование</p>		
	<p>Самостоятельная работа № 3 «Баскетбол».</p> <p>1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.</p> <p>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p> <p>3. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».</p> <p>4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении»</p>	18	
<p>Раздел 6. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления</p>		8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
культуры			
Тема 6.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	<p>Содержание учебного материала: Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций</p>	4	2, 3
Раздел 7. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		8	
Тема 7.1. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)	<p>Содержание учебного материала: Определение УГГ. Цели и задачи УГГ. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневное выполнение комплексов УУГ</p>	4	1
Раздел 8. Практический		60	
Тема 8.1. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала: Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба</p>	14	1-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>Практические занятия: 1. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. 2. Высокий, средний, низкий старты. 3. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. 4. Прыжок в длину способом «согнув ноги». 5. Метание гранаты на дальность и в цель. 6. Спортивная ходьба.</p> <p>Контрольно-оценочные занятия: 1. Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м ,100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3 000м. 2. Прыжки в длину с места и с разбега. 3. Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.</p> <p>Самостоятельная работа № 4 «Легкая атлетика». 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика». 4. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p>	14	
Тема 8.2. Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала: Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры</p>	8	1-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног. 2. Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса. 3. Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота. 4. Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций.	8	
Тема 8.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала: Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний Контрольно-оценочные занятия: 1. Выполнение упражнений атлетической гимнастики. 2. Выполнение упражнений с отягощениями и на тренажерах. 3. Тестирование	8	1-3
Раздел 9. Спортивные игры		8	
Тема 9.1. Волейбол	Содержание учебного материала: Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний	64	
		14	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации. 4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям. 5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры. 6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов. <p>Контрольно-оценочные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прием мяча двумя руками сверху-20 раз. 2. Прием мяча двумя руками снизу-20 раз. 3. Передача мяча в парах через сетку 40 раз. 4. Выполнение подачи 7 раз из 10 попыток. 5. Игра в команде. 6. Правила игры. 7. Тестирование <p>Самостоятельная работа № 5 «Волейбол».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол». 4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар» 	14	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 9.2. Баскетбол	<p>Содержание учебного материала: Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний</p>	18	
	<p>Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации. 4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям. 5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры. 6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.</p>		
	<p>Контрольно-оценочные занятия: 1. Ведение мяча. 2. Передача мяча. 3. Прием мяча. 4. Броски по корзине. 5. Тестирование</p>		
	<p>Самостоятельная работа № 6 «Баскетбол». 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p>	18	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	3. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол». 4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении».		
Раздел 10. Практический		52	
Тема 10.1. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала: Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба</p> <p>Практические занятия: 1. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. 2. Высокий, средний, низкий старты. 3. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. 4. Прыжок в длину способом «согнув ноги». 5. Метание гранаты на дальность и в цель. 6. Спортивная ходьба</p> <p>Контрольно-оценочные занятия: 1. Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3 000м. 2. Прыжки в длину с места и с разбега. 3. Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность</p> <p>Самостоятельная работа № 7 «Легкая атлетика». 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как</p>	10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».</p> <p>3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».</p> <p>4. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств»</p>		
<p>Тема 10.2. Общая физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала: Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног. 2. Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса. 3. Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота. 4. Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций</p>	10	
<p>Тема 10.3. Атлетическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала: Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний</p> <p>Контрольно-оценочные занятия: 1. Выполнение упражнений атлетической гимнастики. 2. Выполнение упражнений с отягощениями и на тренажерах. 3. Тестирование</p>	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся	6	
	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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- гантели 0,5 кг.
- гантели 2,0 кг.
- гантели 1,0 кг.
- гири для фитнеса 3,0 кг.
- гири для фитнеса 5,0 кг.
- скакалка.
- эспандер.
- обручи.
- эспандер грудной.

Технические средства обучения:

– тренажеры: эллиптические, велотренажер, беговая дорожка, «Бабочка «баттерфляй», скамья для прессы, стойка для гантелей, шведские стенки, гимнастические скамейки.

- секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. и др. Физическая культура: Учебник для СПО – М.: Академия, 2018 г. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Гимнастика: Учебник / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др. Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2019.

2. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. Издание 2. – Изд-во Феникс, 2019. – 635 с.

3. Б. Яковлев, О. Литовченко. Психофизиологические основы здоровья: учебный курс. – М.: Изд-во Эксмо, 2019. – 288 с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2020.

5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка. – 6-е изд. – М.: издательский центр «Академия», 2020. – 520 с.

6. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов. – М.: Изд-во Кнорус, 2018.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball>.
2. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>.
3. Электронно-библиотечная система. URL: www.book.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения семинаров, практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: <ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль: <ul style="list-style-type: none">– практические задания по работе с информацией;– домашние задания проблемного характера;– оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий);– бега на короткие, средние, длинные дистанции;– прыжков в длину;– оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики;– оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование);– оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;– оценка выполнения студентом функций судьи;– оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Промежуточная аттестация: <ul style="list-style-type: none">– дифференцированный зачет
Знания: <ul style="list-style-type: none">– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висячем положении до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5