

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П. И. Сюзева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

г. Добрянка, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведенье».

Организация-разработчик: ГБПОУ «Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П.И. Сюзева»

Разработчик: Августенюк Екатерина Евгеньевна, преподаватель ГБПОУ «Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П.И. Сюзева»

Согласовано методическим советом техникума

Протокол № 5 от «14» 05 2021г.



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендуемая для освоения обучающимися, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) в соответствии с ФГОС, в рамках реализации ОПОП СПО базовой подготовки по специальности 46.02.01 *Документационное обеспечение управления и архивоведение*.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

- в ОПОП СПО 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 учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Полученные знания и приобретенные умения направлены на формирование следующих компетенций: ОК-2,3.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов;

самостоятельной работы обучающегося в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, написание рефератов 126 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)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
теоретические занятия	16
практические занятия	110
контрольные работы	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	126
в том числе:	
самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	126
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2/2/2/2

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

2.2.1. Второй год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел I. Теоретический	Содержание теоретического занятия		4	
Тема 1.1. Основы физической и спортивной подготовки	1.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Советы для занимающихся самостоятельно. Инструктаж по технике безопасности.	2	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		8	
Раздел II. Практический. Лёгкая атлетика	Содержание практических занятий		14	
Тема 2.1. Совершенствование в технике бега на короткие дистанции	1.	Специальные беговые упражнения. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10х10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м.	2	2-3
Тема 2.2. Сдача контрольных нормативов	2.	Сдача контрольных нормативов: бег на 30 м, 60 м, 400 м (девушки), 800 м (юноши); отжимание в упоре лежа на полу; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой за 30 сек; поднятие туловища за 30 сек.	2	2-3
Тема 2.3. Сдача контрольных нормативов	3.	Сдача контрольных нормативов: бег на 30 м, 60 м, 400 м (девушки), 800 м (юноши); отжимание в упоре лежа на полу; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой за 30 сек; поднятие туловища за 30 сек.	2	2-3
Тема 2.4. Обучение технике бега на длинные дистанции	4.	Бег на длинные дистанции (девушки - 2 - 3 км, юноши -3-5 км). Контрольный бег в условиях соревнований. Подвижная игра.	2	2-3
Тема 2.5. Обучение технике бега по пересечённой местности	5.	Кросс (бег по пересеченной местности) - девушки до 3 км, юноши до 5 км. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т.д. Подвижная игра.	2	2-3
Тема 2.6. Совершенствование в технике бега на короткие дистанции, в технике прыжка с места	6.	Бег на короткие и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением.	2	2-3
	7.	Бег на короткие и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением.	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		14	
Раздел III. Практический. Гимнастика	Содержание практических занятий		10	

Тема 3.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	8.	Построение и перестроения на месте и в движении, передвижения, размыкания и смыкания. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Перестроение через центр в 2,3,4 колонны. Перестроение в передвижении: по диагонали, «змейкой». Подвижная игра.	2	2-3
Тема 3.2. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	9.	Построение и перестроения на месте и в движении, передвижения, размыкания и смыкания. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Перестроение через центр в 2,3,4 колонны. Перестроение в передвижении: по диагонали, «змейкой». Подвижная игра.	2	2-3
Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка	10.	Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажеров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Использование аэробики. Подвижная игра.	2	2-3
Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка	11.	Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажеров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Использование аэробики. Подвижная игра.	2	2-3
Тема 3.5. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка	12.	Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (запрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера. Передвижения в виси и упоре на руках. Подвижная игра с силовой направленностью.	2	2-3
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			12	
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ			2	
Раздел IV. Теоретический	Содержание теоретического занятия		4	
Тема 4.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1.	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	1
Тема 4.2. Коньки и лыжная подготовка	2.	Техника безопасности на льду (коньки) и лыжной подготовке. Техника падений на коньках и лыжах. Выбор правильных коньков и лыж.	2	1
Раздел V. Практический. Коньки	Содержание практических занятий		8	
Тема 5.1. Обучение езды на коньках	13.	Обучение технике стойки и ходьбы на коньках. Развитие чувства равновесия. Обучение технике толчка и положение коньков при их наклоне. Развитие равновесия на коньках. Закрепление навыков параллельной постановки коньков при ходьбе; отталкивания коньком и скольжения на другом коньке (направление толчка, положение туловища).	2	2-3
Тема 5.2. Обучение езды на коньках	14.	Разучивание техники разбега из 2-3 шагов с отталкиванием по очереди то одним, то другим коньком и скольжением на обеих сомкнутых ногах. Закрепить умения отталкиваться в процессе разбега, сохранять правильную посадку. Разучить приемы переноса	2	2-3

		тяжести тела на опорную ногу. Разучить разбег с помощью одних толчков с выполнением маховых движений руками. Закрепить навыки ходьбы на коньках. Обучить более длительному скольжению на одном коньке.		
Тема 5.3. Обучение езды на коньках	15.	Закрепить навыки скольжения на одном коньке и энергичного отталкивания другим коньком в катании друг за другом; разучить технику разбега из 2-3 шагов с переходом на двухопорное скольжение. Совершенствовать навыки ходьбы и скольжения друг за другом и в парах. Обучить быстрой смене движений. Обучить технике катания длинным шагом, перенося при этом тяжесть тела на опорную ногу и сохраняя наклон туловища. Закрепить умение делать поворот после скольжения, наклоняя при этом коньки и туловище в сторону поворота.	2	2-3
Тема 5.4. Обучение езды на коньках	16.	Обучить технике катания по кругу. Обучить при скольжении по прямой и по кругу выполнять невысокий прыжок, при этом хорошо группироваться: сгибать колени, наклоняя туловище в сторону круга. Обучить технике торможения разными способами -«полуплугом» и «плугом». Совершенствовать умение делать повороты, тормозить при катании в разных направлениях. Закрепление знаний правил катания на катке.	2	2-3
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			12	
Раздел VI. Практический. Лыжная подготовка	Содержание практических занятий		8	
Тема 6.1. Обучение лыжной подготовке	17.	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	2	2-3
Тема 6.2. Обучение лыжной подготовке	18.	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону	2	2-3
Тема 6.3. Обучение лыжной подготовке	19.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2	2-3
Тема 6.4. Обучение лыжной подготовке	20.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2	2-3
Раздел VII. Практический. Спортивные игры. Волейбол	Содержание практических занятий		12	
Тема 7.1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё	21.	Подача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	2-3
Тема 7.2. Обучение технике прямого нападающего удара	22.	Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	2-3
Тема 7.3. Совершенствование в технике верхней и нижней передач	23.	Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	2-3
Тема 7.4. Совершенствование в технике прямого нападающего удара	24.	Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2	2-3

Тема 7.5. Совершенствование в технике верхней и нижней передач	25.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	2	2-3
Тема 7.6. Игра	26.	Игра по правилам волейбол	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		16	
Раздел VIII. Практический. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание практических занятий		12	
Тема 8.1. Обучение технике перехвата мяча	27.	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2-3
Тема 8.2. Обучение технике добивания мяча	28.	Разновидности броска в движении: одной рукой сверху (от плеча, от головы), одной рукой сверху после вышагивания (от плеча, от головы), одной рукой сверху после ведения (от плеча, от головы), одной рукой снизу, двумя руками снизу, одной рукой крюком. Бросок в прыжке и его разновидности: одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой над головой, двумя руками. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2-3
Тема 8.3. Совершенствование в технике передвижения защитника. Совершенствование в технике ведения мяча с изменением направления	29.	Ведение мяча без зрительного контроля, с изменением направления, с изменением скорости и ритма движения, с низким отскоком, с высоким отскоком. Вырывание мяча рывком на себя, вырывание толчком на противника вперед-вниз. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2-3
Тема 8.4. Совершенствование в технике ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование основных способов передвижения в нападении	30.	Приемы игры в нападении и защите. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Игра по правилам волейбола.	2	2-3
Тема 8.5. Совершенствование в технике дистанционного броска с места. Совершенствование в технике ведения мяча по прямой	31.	Дистанционные броски с места: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы, одной рукой от головы. Игра по правилам баскетбола.	2	2-3
Тема 8.6. Игра	32.	Игра по правилам баскетбола	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		16	
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ			2	

2.2.2. Третий год обучения

1	2	3	4
Раздел I. Теоретический	Содержание теоретического занятия	4	
Тема 1.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1. Средства ППФП. Инструктаж по технике безопасности.	2	1
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре.	2	1
Раздел II. Практический. Лёгкая атлетика	Содержание практических занятий	22	
Тема 2.1. Совершенствование в технике бега по пересечённой местности	33. Кросс (бег по пересеченной местности) - девушки до 3 км, юноши до 5 км. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т.д.	2	2-3
Тема 2.2. Совершенствование в технике бега по пересечённой местности	34. Кросс (бег по пересеченной местности) - девушки до 3 км, юноши до 5 км. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т.д.	2	2-3
Тема 2.3. Сдача контрольных нормативов	35. Сдача контрольных нормативов: бег на 30 м, 60 м, 400 м (девушки), 800 м (юноши); отжимание в упоре лежа на полу; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой за 30 сек; поднимание туловища за 30 сек.	2	2-3
Тема 2.4. Сдача контрольных нормативов	36. Сдача контрольных нормативов: бег на 30 м, 60 м, 400 м (девушки), 800 м (юноши); отжимание в упоре лежа на полу; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой за 30 сек; поднимание туловища за 30 сек.	2	2-3
Тема 2.5. Обучение технике бега на средние дистанции	37. Бег на 800, 1500 м. Подвижная игра со скоростной направленностью.	2	2-3
Тема 2.6. Обучение технике бега на средние дистанции	38. Бег на 800, 1500 м. Подвижная игра со скоростной направленностью.	2	2-3
Тема 2.7. Обучение технике бега на средние дистанции	39. Бег на 800, 1500 м. Подвижная игра со скоростной направленностью.	2	2-3
Тема 2.8. Совершенствование в технике прыжка с места, в технике бега на короткие дистанции	40. Бег на короткие и дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением. Подвижная игра со скоростной направленностью.	2	2-3
Тема 2.9. Совершенствование в технике прыжка с места, в технике бега на короткие дистанции	41. Бег на короткие и дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением. Подвижная игра со скоростной направленностью.	2	2-3
Тема 2.10. Общая физическая подготовка легкоатлета	42. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Подвижная игра со скоростной направленностью.	2	2-3
Тема 2.11. Общая физическая подготовка легкоатлета	43. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Подвижная игра со скоростной направленностью.	2	2-3
	44. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Подвижная игра со скоростной направленностью.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	16	
	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ	2	

Раздел III. Теоретический			4	
Тема 3.1. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	1.	Закаливание. Методические правила предупреждения травм.	2	1
Тема 3.2. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	2.	Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности. Инструктаж по технике безопасности.	2	1
Раздел IV. Практический. Гимнастика	Содержание практических занятий		6	
Тема 4.1. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений	45.	Упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена). Подвижная игра.	2	2-3
Тема 4.2. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений	46.	Упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.). Подвижная игра.	2	2-3
Тема 4.3. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений	47.	Упражнения с партнером (в парах, тройках). Подвижная игра.	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		16	
Раздел V. Практический. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	Содержание практических занятий		8	
Тема 5.1. Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	48.	Комплексы упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Подвижная игра.	2	2-3
Тема 5.2. Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	49.	Комплексы упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Подвижная игра.	2	2-3
Тема 5.3. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха	50.	Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. Подвижная игра. Утренние и вечерние специально направленные физические упражнения. Подвижная игра. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Подвижная игра	2	2-3

Тема 5.4. Совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений	51.	Утренние и вечерние специально направленные физические упражнения. Подвижная игра.	2	2-3
Тема 5.5. Совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений	52.	Совершенствование ППФП, направленной на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами). Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		16	
	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ		2	
	ВСЕГО:		252	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности в перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Спортивный комплекс:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Залы:

тренажерный зал;

открытая спортивная площадка для мини-футбола.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, палочки эстафетные, рулетка металлическая, секундомеры.

Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:

персональный компьютер специальной конфигурации; электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
3. Бурякин, Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) / Ф.Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2019. - 284 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
6. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
7. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320

Интернет ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестов общей физической подготовки.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
освоенные умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка умений обучающихся в ходе проведения учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Оценка умений обучающихся при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; учебных нормативов, зачетах. Практическая работа №1-50
усвоенные знания: роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Оценка знаний обучающихся в ходе проведения: учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Оценка знаний обучающихся при контроле качества теоретических знаний. Практическая работа №1-50
основ здорового образа жизни	Практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты

Контрольные нормативы по проверке овладения обучающимися жизненно важными умениями

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20