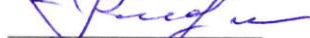


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

---

ОДОБРЕНО


на заседании ПЦК

  
«28» августа 2020г.

Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебно-методической работе  
ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

 /Н.Е.Горюшкина /  
«28» 08 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

Дмитров 2020 г.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.15 г. №06-259 с изменениями от 25.05.2017 г.), с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з)

**Организация разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум» (ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»)

Авторы программы:

Кислова О.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

Дрожжин Д.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

Паспорт программы учебной дисциплины	4
Структура и содержание учебной дисциплины	7
Условия реализации программы учебной дисциплины	14
Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе примерной программы, разработанной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), 2015г. для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу среднего профессионального образования на базе основного общего образования. Автор программы: А.А. Бишаева, профессор кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, доктор педагогических наук, профессор.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательным дисциплинам и входит в общеобразовательный цикл основной профессиональной образовательной программы СПО

## 1.2. Цели и задачи дисциплины — требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

### • **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;  
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

### • **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Учебно-методические занятия:**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

#### *Учебно-тренировочные занятия*

При проведении учебно-тренировочных занятий студентам предоставляются индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта, предлагается оптимальный объем физической нагрузки, в соответствии с данными о состоянии здоровья студентов.

### 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 1г 00 м, 4 г 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

### 2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### 3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсомоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

### 4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

#### Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

## Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

## 5. Виды спорта по выбору

### Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 – 30 движений.

### Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

### Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

### Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырекратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

## **1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 123 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 117 часа;
- самостоятельной работы студента 6 часов



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>123</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>117</b>
в том числе:	
лекции, уроки	<b>не предусмотрено</b>
лабораторные занятия	<b>не предусмотрено</b>
практические занятия	<b>117</b>
контрольные работы	<b>не предусмотрено</b>
курсовая работа (проект)	<b>не предусмотрено</b>
самостоятельная работа студента (всего)	<b>6</b>
Промежуточная аттестация в форме	Дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень Освоения
1	2	3	4
Введение	Введение. Физическая культура в общекультурно и профессиональной подготовке студентов СПО	2	
Раздел 1.	Лёгкая атлетика	38	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег сходу. Финиширование. Челночный бег 3х10м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 60, 100, 200, 500 метров и челночном беге. Коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 60, 100, 200 500 метров и челночном беге.	2	1
	Челночный бег 3х10 м	1	1
	Бег 60м	1	1
	Бег 100м	2	2
	Бег 200м и 500 м	2	2
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).	2	1
	Бег 1000м	2	1
	Бег 1500м	2	2
	Бег 2000м	2	2
	Бег 3 000м	2	1
Тема 1.3. Техника метания	Специальные и подготовительные упражнения для метания в цель и на дальность, метание теннисного мяча, гранаты весом 500г (дев.) и 700г (юн.)	2	1
	Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на		1

	дальность способом « из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.	2	
Тема 1.4. Прыжок в длину с разбега	Специальные упражнения. Прыжок с места, с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись с согнутой ногой. Контрольные упражнения в прыжках.	2	2
	Прыжки в длину с места. Тройной прыжок. Тройной прыжок в шаге.	2	1
Раздел 2. Гимнастика		24	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Построения в шеренгу, в колонну, круг. Строевые приемы на месте : повороты направо, налево, кругом. Размыкание, смыкание. Перестроения из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении. Движения в обход, по диагонали, по кругу, противходом, «змейкой», остановка группой в движении.	2	3
	Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте - поворотов направо, налево, кругом, размыкания от первого и от середины и обратно. Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении. Совершенствование Техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противходом, «змейкой» , остановки группой в движении.	2	1
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Стойки. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног. Упоры. Упражнения сидя и лежа. Раздельный, поточный способы проведения ОРУ. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.	2	3
	Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая) впереди, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения. Упражнения для мышц ног: присяды, выпады. Упражнения сидя и лежа. Упоры: упор присев, упор лежа. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.	2	2
Тема 2.3. Акробатика	Кувырки ,берёзка, стойка на руках, упражнения в парах.	2	3
	Стойки. Перекаты	2	1

	Группировки. Соединение элементов	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание рефератов на темы: Влияние общеразвивающих упражнений на организм человека. Подбор общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики. Значение утренней гимнастики в режиме дня студента. 2. Составить комплекс ОРУ на все группы мышц – выполнить поточным способом. Уметь проводить ОРУ отдельным способом группой студентов.	11	
РАЗДЕЛ 3. Лыжная подготовка		36	
Тема 3. Теоретическое занятие	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	
Тема 3.1. Способы лыжных ходов.	Техника одновременного хода. Совершенствование одновременного хода.	4	1
	Техника попеременного хода. Совершенствование попеременного хода.	4	1
	Техника конькового хода. Совершенствование конькового хода.	2	2
Тема 3.2. Преодоление подъемов и спусков.	Подъемы на лыжах в гору. Техника подъемов на лыжах в гору полувелочкой, елочкой, лесенкой, скользящим шагом.	4	2
	Техника преодоления спусков. Стойки: основная, высокая, низкая.	4	1
Тема 3.3. Повороты и торможения на лыжах. Преодоление неровностей.	Техника торможения способами: плугом, упором, боковым соскальзыванием, падением. Техника преодоления бугров и впадин.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Лыжная гонка по пересеченной местности с контролем выполнения техники подъемов, спусков, торможения на спусках.	2	
РАЗДЕЛ 4. Атлетическая гимнастика		40	2
Тема 4.2. Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).	Упражнение со штангой	2	1
	Подтягивание на перекладине	2	2
	Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра, стопы и голени, руки плечевого пояса, развития гибкости.	2	2
	Упражнение на гимнастической лестнице.	2	1

	Комплексы силовых упражнений.	2	1
	Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок .Отжимания в упор лежа.	2	1
	Рывок гири 16кг	2	1
	Толчок гири 16кг	2	2
	Двоеборье(гири 16кг)	2	1
Тема 4.3. Круговая тренировка	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.	2	2
	Упражнение с гимнастической скакалкой	2	1
	Подтягивание на перекладине	2	2
	Поднимание туловища	2	1
	Упражнение со скакалкой	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся «Круговая тренировка».	2	
РАЗДЕЛ 5. Спортивные игры		35	
Тема 5.1. Баскетбол.	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	2	3
	Ловля. Передача на время	1	1
	Ведение и бросок на время	1	2
	Броски по кольцу на время	1	1
	Двусторонняя игра	1	2
	«Стритбол»	1	1

Тема 5.2. Волейбол.	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	1	3
	Принятие мяча сверху	1	2
	Принятие мяча снизу	1	2
	Смешанный прием	2	1
	Нападающий удар. Тактика игры в нападении.	2	1
	Двусторонняя игра	2	1
Тема 5.3. Футбол.	Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой.	2	3
	Остановка мяча ногой, грудью. Дары поворотам.	2	2
	Учебная игра.	4	1
	Самостоятельная работа отработка технических приемов.	2	
ИТОГО:		117	
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:		6	
ВСЕГО:		123	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения** спортивного зала, тренажерного зала общефизической подготовки, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оснащение спортивного зала: волейбольные мячи; футбольные мячи; баскетбольные мячи; гимнастические маты; штанги; гири; баскетбольные щиты; сетки; стойки волейбольные; магнитофон; гимнастические скамейки; гимнастические лестницы; теннисные столы; мячи для тенниса; ракетки для игры в бадминтон; секундомеры; стойки для бадминтона; сетка для бадминтона; перекладины для подтягивания. Оснащение тренажерного зала общефизической подготовки: тренажеры; штанги с комплексом различных отягощений; резина; гири; диски для штанги. Оснащение открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: открытая площадка: футбольное поле; баскетбольная площадка; беговая дорожка; яма для прыжков в длину с места; стадион «Торпедо»: полоса препятствий; футбольное поле; волейбольная площадка; баскетбольная площадка; площадка для бадминтона; беговая дорожка; яма для прыжков в длину (с места и разбега); разноуровневые перекладины и гимнастические брусья; сектор для метания.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### Основные источники

1. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] / Бароненко Валентина Александровна, Рапопорт Леонид Аронович; Рец. В.Н. Большаков, Б.Г. Юшков. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-1. - ISBN 978-2-16-003545-1. // ЭБС znanium. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358> (дата обращения 25.05.2017). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю.

2. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Бишаева Альбина Анатольевна. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2018. - 304с.: ил. - (Начальное и среднее профессиональное образование).

##### Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования - М.: Издательский центр «Академия», 2013 – 304 с.

2. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО / Бурухин Сергей Федорович; Рец. В.А. Кабачков, М.Н. Жуков. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2017. - 240с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-03188-1 // ЭБС Юрайт. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/24FD6126-9346-4AC4-90A0-E6508F5DAFBD> (дата обращения 25.05.2017). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю.

3. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Барчуков Игорь Сергеевич; Под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2015. - 366с.: ил. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-406-03636-5.

4. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для СПО / Муллер Арон Беркович [и др.]; Сибирский федеральный университет; Рец. А.И. Завьялов [и др.]. - М.: Юрайт, 2017. - 424с. - (Профессиональное образование). - Лит.: с. 421-424. - ISBN 978-5-534-02612-2. // ЭБС Юрайт. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B> (дата обращения 25.05.2017). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

5. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО / Жданкина Елена Федоровна, Добрынин Игорь Михайлович; Рец. Т.В. Андрюхина, Т.К. Хозяинова. - М.: Юрайт, 2017. - 125с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-9916-9913-6. // ЭБС Юрайт. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611#page/1> (дата обращения 25.05.2017). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю.

##### База периодических электронных изданий

1. Российские открытые научные журналы на платформе eLIBRARY.RU
2. Электронная база данных российских журналов компании EastView

### **Интернет-ресурсы и Электронно-библиотечные системы (ЭБС)**

1. ЭБС Университетская библиотека онлайн – [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. ЭБС ZNANIUM – [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
3. ЭБС «Лань» – <https://e.lanbook.com>
4. ЭБС "Юрайт" – <https://www.biblio-online.ru>
5. Информационно-образовательная система Росметод – <http://rosmetod.ru/>

#### **Информационно-образовательные ресурсы**

Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации  
<http://www.mon.gov.ru>

Федеральный портал “Российское образование” <http://www.edu.ru>

Информационная система “Единое окно доступа к образовательным ресурсам”  
<http://window.edu.ru>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

Базовые информационные ресурсы для общего образования Российский  
общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/default.asp>

Единый каталог образовательных интернет-ресурсов <http://window.edu.ru/catalog>

Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических  
материалов <http://window.edu.ru/library>

Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>



Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Приложение 1

**Контрольные нормативы для проведения итоговой аттестации 1 семестр**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16; 17	4,3 и выше	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16; 17	7,2 и выше	8,0—7,7 7,9—7,5	8,1 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,6 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16; 17	230 и выше	195—210 205—220	190 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16; 17	1500 и выше	1300—1400	100 и ниже	300 и выше	1050—1200	900 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16; 17	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16; 17	11 и выше	8-9 9-10	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже

*Приложение 2*

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

№	Тесты	Оценки 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 2 кг 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 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в висе 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

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

№	Тесты	Оценки в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,00
7	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8	Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Требования к результатам обучения студентов  
специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
  - тест Купера – 12-минутное передвижение;
  - плавание – 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

**Контрольные нормативы для проведения дифференцированного зачета  
2 семестр**

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---