

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «САРОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ  
СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА БОРИСА ГЛЕБОВИЧА МУЗРУКОВА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 15.02.08 Технология машиностроения

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для специальности среднего профессионального образования 15.02.08 Технология машиностроения.

Организация – разработчик: ГБПОУ СПТ им. Б.Г. Музрукова.

Разработчик: Поколев А.П., преподаватель ГБПОУ СПТ им. Б.Г. Музрукова.

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 от «27» 08 2020 г.

Председатель МК

Н.Н. Киселева

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

О.Н. Тарасова

«27» 08 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании (факультатив), секции по различным видам спорта.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

**ОГСЭ.00** Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

## 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 учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **332** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **166** часов; самостоятельной работы обучающегося **166** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>332</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
лекций	<b>8</b>
практические занятия	<b>158</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>166</b>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (2курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА.</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Техника безопасности по видам спорта. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</b>		1,2
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. Современное состояние физической культуры и спорта 2. Вводная и производственная гимнастика. 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 5. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 6. Коррекция фигуры.		<b>12</b>	
<b>Раздел 2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИ-ОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ.</b>		<b>68</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	1,2
	1. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.		
	2. <b>КУ – 100 метров.</b> Эстафетный бег (передача палочки). Подвижные игры		
	3. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега.		
	4. КУ-техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.		
	5. Кроссовая подготовка. Бег на высоту до 20 <sup>0</sup> .ОФП. Подвижные игры.		
6. Эстафетный бег 4:100 м., 4:400 м.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1 Комплекс О.Р.У. в парах. 2 Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. 3 Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4. О.Ф.П., бег 6 мин. 5. Специальные беговые упражнения		<b>10</b>	
<b>Тема 2.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	1,2
	1. Техника безопасности. Передача и ловля мяча. Ведение мяча различными способами.		
	2. Скоростные игры. ОФП.КУ – ведение мяча. Броски мяча с места.		

	3.	Технические действия в защите. ОФП. Учебные игры.		
	4.	Технические действия в нападении. Учебные игры.		
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	1,2
	1.	Гимнастика. Техника безопасности гимнастических упражнений Элементы акробатики.		
	2.	Акробатические комбинации. ОФП. Подвижные игры.		
	3.	КУ – зачетная комбинация. Комбинация упражнений в висах и упорах. Перекладина.		
	4.	Опорный прыжок через «козла». КУ- комбинации на перекладине. ОФП.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>			<b>12</b>	
1. О.Р.У. в паре с партнером.				
2. Упражнения для развития подвижности в различных суставах				
3. Упражнения для развития силы основных мышечных групп				
4. Упражнения для мышц брюшного пресса				
5. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств				
6. Упражнения для развития координационных способностей.				
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>22</b>	1,2
	1.	Техника безопасности. Обучение способам лыжных ходов.		
	2.	Обучение способам лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км.		
	3.	Переход с хода на ход. Передвижение на дистанции до 5 км.		
	4.	Закрепление техники лыжных ходов. Переход с хода на ход.		
	5.	Преодоление подъемов и препятствий. КУ – техника лыжных ходов.		
	6.	Преодоление подъемов и препятствий. Передвижение по дистанции.		
	7.	Горнолыжная подготовка. Повороты в движении.		
	8.	Горнолыжная подготовка. Повороты в движении, торможения.		
	9.	КУ – горнолыжная подготовка		
	10.	КУ – горнолыжная подготовка		
11.	Прохождение дистанции на результат			
<b>Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>			<b>18</b>	
1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: глубокие приседания на одной ноге				
2. Упражнения для овладения вращением и контрвращением тела: спуск с горы небольшими скачками со сменой стоек, поворотом вокруг опорной ноги.				
3. Реферат на тему «Техника безопасности на уроках лыжной подготовки».				
4. Прохождение дистанции до 6 км.				
5. Прохождение дистанции до 8 км.				
6. Горнолыжная подготовка: повороты в движении.				
7. Горнолыжная подготовка: торможения в движении.				
8. Горнолыжная подготовка: спуски в различных стойках.				
9. Реферат на тему «Назначение мазей и смазка лыж».				

10. Реферат на тему «Лыжники - олимпийцы»			
<b>Тема 2.5. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	1,2
	1. Техника безопасности на занятиях. Техника передачи мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину		
	2. Техника передачи мяча сверху (снизу) в парах. ОФП. Подвижные игры.		
	3. Передача мяча в тройках. ОФП. Подача мяча (верхняя).		
	4. Подача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.		
	5. КУ - техника передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.		
	6. Прохождение по дистанции до 5 км.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>		<b>18</b>	
1. Перемещения. 2. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину 3. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину 4. Передача мяча сверху двумя руками 5.Верняя прямая подача 6. Прямой нападающий удар. 7. Нападающий удар с переводом 8. Блокирование: индивидуальное блокирование 9. Блокирование: групповое блокирование 10. Индивидуальные тактические действия в нападении 11. Групповые тактические действия в нападении 12. Командные тактические действия в нападении 13. Индивидуальные тактические действия в защите 14. Групповые тактические действия в защите 15. Командные тактические действия в защите 16 Учебные игры			
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Итого за 2 курс</b>		<b>68</b>	

## 2.2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины (3 курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА.</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>
	1.	Основы здорового образа жизни Техника безопасности на занятиях по видам спорта.	1,2
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. Современное состояние физической культуры и спорта 2. Вводная и производственная гимнастика. 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 5. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 6. Коррекция фигуры. 7. Основные признаки утомления. 8. Факторы регуляции нагрузки. 9. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. 10. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		<b>12</b>	
<b>Раздел 2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ.</b>		<b>74</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>12</b>
	1.	Высокий и низкий старт. Развитие скоростных качеств.	
	2.	<b>КУ – бег на 100 метров.</b> Техника эстафетного бега	
	3.	Физическая культура в профессиональной деятельности. Подвижные игры.	
	4.	Прыжки в длину «согнув ноги». Эстафетный бег (передача палочки)	
	5.	КУ – прыжок в длину. Эстафетный бег.	
6.	Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. Комплекс О.Р.У. в парах. 2. Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. 3. Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4. Эстафетный бег 4:100 м., 4:400 м. 5. Метания слабой и сильнейшей рукой 6. Упражнения для развития координационных способностей: прыжки через различные препятствия на точность приземления с увеличением или уменьшением дальности прыжка 7. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: метания по подвижным целям		<b>12</b>	



8. Кросс 3000 м. 9. Метания слабейшей и сильнейшей рукой 10. О.Ф.П., бег 6 мин. 11. Специальные беговые упражнения			
<b>Тема 2.2. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	1,2
	1. Техника безопасности. Перемещение и стойка.		
	2. Скоростные игры. Ведение мяча различными способами с места. Броски мяча		
	3. КУ – ведение мяча. Броски мяча. ОФП. Подвижные игры.		
	4. Технические действия в защите. КУ – броски мяча		
	5. Учебные игры по правилам ОФП.		
<b>Тема 2.3. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	1,2
	1. Гимнастика. Акробатика (кувырок вперед-назад). Стойка на руках. Подвижные игры.		
	2. Элементы акробатики: кувырок вперед через стойку. Опорные прыжки.		
	3. Упражнения на силу рук. Подвижные игры.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>		<b>10</b>	
1. О.Р.У. в паре с партнером. 2. Упражнения с гантелями. 3. Упражнения с набивными мячами. 4. Упражнения для коррекции зрения. 5. Упражнения для развития подвижности в различных суставах 6. Упражнения для развития силы основных мышечных групп 7. Упражнения для мышц брюшного пресса 8. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств 9. Упражнения для развития координационных способностей 10. Комплексы упражнений вводной гимнастики 11. Комплексы упражнений производственной гимнастики.			
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	1,2
	1. Техника безопасности. Техника лыжных ходов Прохождение дистанции до 5 км.		
	2. Техника лыжных ходов. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции.		
	3. Преодоление подъемов. КУ – техника лыжных ходов.		
	4. Техника подъемов. Передвижение на дистанции до 5 км.		
	5. Горнолыжная подготовка. Повороты в движении. Преодоление дистанции до 5 км.		
	6. Горнолыжная подготовка. Повороты в движении, торможения.		
	7. Горнолыжная подготовка. Повороты, торможения в движении. Передвижения по дистанции.		
	8. КУ – горнолыжная подготовка. Передвижения по дистанции до 3км.		
	9. КУ – горнолыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3км.		
	10. КУ – горнолыжная подготовка. Прохождение дистанции 5км.-юноши, 3км-девушки.		

<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <b>тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: глубокие приседания на одной ноге 2. Упражнения для овладения вращением и контрвращением тела: спуск с горы небольшими скачками со сменой стоек, поворотом вокруг опорной ноги. 3. Реферат на тему (техника безопасности на уроках лыжной подготовки). 4. Прохождение дистанции до 6 км. 5. Прохождение дистанции до 8 км		<b>10</b>	
<b>Тема 2.5.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	1,2
	1. Техника безопасности на занятиях по спортивной ной игре «Волейбол».Варианты передачи мяча.		
	2. Спортивные игры. Техника передачи мяча сверху (снизу) в парах, в тройках. ОФП. Подвижные игры.		
	3. Варианты техники передачи мяча сверху (снизу) в движении. Тактические действия в защите.		
	4. Варианты приема и передачи мяча в движении. Индивидуальные тактические действия в поле.		
5. КУ - техника передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра. Командные тактические действия в поле.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <b>тематикой внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1.Упражнения для развития быстроты: челночный бег (отрезки 3-6 м, общий пробег за одну попытку 12-18 м.) 2. Многократные прыжки с места и с разбега 3. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед 4. Разнообразные прыжки со скакалкой 5. Реферат на тему (правила игры в волейбол) 6. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой. 7. Челночный бег (отрезки 3-6 м., общий пробег за одну попытку 12-18 м.) 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 25 раз 9. Бег 2000м. 10. Бег с ускорением с места, после бега на месте, из положения сидя, лежа, упора лежа 11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 раз 12. Опускание и поднятие туловища 15 раз 13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 35 раз 14. Опускание и поднятие туловища 20 раз 15. Опускание и поднятие туловища 25 раз 16. Опускание и поднятие туловища 30 раз		<b>12</b>	
<b>Тема 2.6.</b> <b>Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	1,2
	1. Техника безопасности на занятиях по спортивной ной игре «Футбол».Варианты ведения мяча.		
	2. Удары головой на месте и в прыжке Остановка мяча ногой, грудью		
	3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря		
	4. Тактика защиты и нападения. КУ – ведение и удар по мячу.		
5. Игра по правилам мини футбола.			

	6.	Кроссовая подготовка		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			<b>12</b>	
<b>тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>				
1. Упражнения на брюшной пресс (ю. – 35 раз)				
2. ППФП – подтягивание 10 раз – ю.				
3. Бег с ускорением с места				
4. Прыжки с места вверх и вверх вперед				
5. Упражнения с отягощениями: приседания, наклоны, вращения над головой				
6. Сгибание и разгибание туловища 25 раз				
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 раз				
8. Вис на перекладине. Поднимание ног до горизонтали				
9. Переход от обычного бега к бегу с ускорением до определенного ориентира, по звуковому и зрительному сигналу				
7. Опускание и поднимание туловища 20 раз				
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Итого за 3 курс</b>			<b>76</b>	

### 2.2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины (4 курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА.</b>				
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	1,2
	1.	<b>Правовые основы физической культуры и спорта.</b> Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности .		
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>			<b>8</b>	
1. Современное состояние физической культуры и спорта				
2. Вводная и производственная гимнастика.				
3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.				
4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.				
5. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.				
6. Коррекция фигуры.				
<b>Раздел 2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ.</b>				
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	1,2
	1.	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника прыжка.		

	2.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину (разбег, отталкивание) КУ – прыжок в длину.		
	3.	Техника метания гранаты (разбег, бросок)		
	4.	Бег на средние дистанции. КУ – прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции. КУ - метание гранаты. Основы техники эстафетного бега		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <b>тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. Упражнения для развития быстроты: челночный бег (отрезки 3-6 м, общий пробег за одну попытку 12-18 м.) 2. Многократные прыжки с места и с разбега 3. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед 4. Разнообразные прыжки со скакалкой 5. Реферат на тему (правила игры в волейбол) 6. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой. 7. Челночный бег (отрезки 3-6 м., общий пробег за одну попытку 12-18 м.) 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 25 раз 9. Бег 2000м.			<b>8</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	1,2
	1.	Техника безопасности. Перемещения и стойки. Варианты передачи и ловли мяча.		
	2.	Ведение мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой		
	3.	Броски мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояниях		
	4.	Техника защитных действий: вырывание и выбивание, перехват, накрывание		
<b>Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. Челночный бег 4:10м. 2. Серия прыжков через скакалку, на одной и двух ногах с двойным вращение; с максимальной частотой вращения. 3. Прыжки вверх из упора присев, ноги вперед-в стороны. 4. Выполнение рывков на 10-15 м. из различных и.п. 5. Упражнения для развития координационных способностей: вращение мяча вокруг туловища вправо и влево 6. Жонглирование двумя мячами 7. Реферат на тему (правила игры в баскетбол) 8. Реферат на тему (правила техники безопасности на уроке физ. культуры) 9. Бег на выносливость 30 мин.			<b>12</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Всего:</b>			<b>166</b>	
<b>Итого:</b>			<b>332</b>	

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И  
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ 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	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Координационн ые	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 – 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050 – 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12– 14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12– 14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13– 15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13– 15	6

**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 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 3×10 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 ОСНОВНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
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. 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

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины предусмотрено наличие спортивного зала, мужской раздевалки с душевой, женской раздевалки с душевой, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжехранилища.

#### **Спортивный комплекс:**

##### **Спортивный зал**

Компьютер с монитором;  
спортивное табло;  
секундомер;  
гриф для штанги;  
диск обрешиненный;  
министеппер;  
шиповки;  
свисток металлический;  
коврики для аэробики;  
коврик спортивные;  
комплект волейбольных, футбольных и баскетбольных мячей;  
набор для футбола;  
кольцо баскетбольное;  
мяч для метания;  
пояс штангиста;  
мяч гимнастический;  
мат гимнастический;  
карманы для в.б.сетки;  
канат для перетягивания;  
канат для лазания;  
комплект для прыжков в высоту;  
конь гимнастический;  
комплект для баскетбола;  
тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;  
козёл гимнастический;  
мостик гимнастический;  
стойки волейбольные;  
сетка волейбольная;  
стойка волейбольные со стаканами и крышками;  
теннисный стол;  
сетка для игры в настольный теннис со стойками;  
гантели;  
форма в.б.;  
шахматы с доской.

##### **Мужская раздевалка с душевой.**

##### **Женская раздевалка с душевой.**

##### **Тренажерный зал**

Беговая дорожка механическая, магнитная, складная;  
беговая дорожка электрическая;  
велотренажер магнитный;  
доска для пресса;  
силовой центр;  
тренажер силовой;  
тренажер «Поднятие коленей, подтягивание, брусья».

##### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.**

##### **Лыжехранилище.**

Комплект лыж, ботинок, палок;

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура.: Учебник для НПО и СПО. 5-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2020.

##### **Дополнительные источники:**

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л. Физическая культура, – М.: Академия, 2016. -Электронный ресурс: ЭБС Академия <http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/69603/>

##### **Рекомендуемые источники:**

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2009
2. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2009
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2009
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2010.
5. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. Пособие для вузов. – М., 2009.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. – М., 2009.

##### **Интернет-ресурсы**

1. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал "Физическая культура"
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"
3. <http://sportrules.boom.ru/> - Правила различных спортивных игр
4. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) - сеть творческих учителей/сообщество учителей физкультуры
5. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Дифференцированный зачет Тестовый контроль
<b>Знает:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.	Тестовый контроль Реферат Тестовый контроль Реферат