

Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Донецкий технологический колледж»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

« 24 » Навицко Т.Л. Тихонова
2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «ДТК»

« 24 » Навицко Е.П. Бурмистров
2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

**по специальности 23.02.05 «Эксплуатация транспортного
электрооборудования и автоматики
(по видам транспорта, за исключением водного)»**

**ДОНЕЦК
2022**

Программа учебной дисциплины разработана на основе государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.05 «Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)», утвержденного приказом МОН ДНР от 10.09.2015 г. № 480.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Донецкий технологический колледж»

Разработчик: Петрийчук Виталий Григорьевич, руководитель физ. воспитания ГБПОУ «ДТК», специалист высшей категории

Рецензенты:

1. Абашина Татьяна Валерьевна, заместитель директора ГБПОУ «Донецкий технологический колледж».
2. Поляк Жанна Ивановна, руководитель физ. воспитания ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж», специалист высшей категории.

Одобрена и рекомендована

с целью практического применения

методической комиссией общеобразовательного, общегуманитарного и социально-экономического циклов

протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Председатель МК _____ Т.С. Николаева

Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № ____ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение ____, стр. ____)

Председатель МК _____

Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № ____ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение ____, стр. ____)

Председатель МК _____

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура

23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)

Разработчик:

Петрийчук Виталий Григорьевич – руководитель физ. воспитания ГБПОУ «Донецкий технологический колледж», специалист высшей категории.

Рабочая программа по учебной дисциплине «Психология общения» разработана на основе государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.05 «Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)», утвержденного приказом МОН ДНР от 10.09.2015 г. № 480, как составляющая цикла подготовки специалистов среднего звена и соответствует современному уровню и тенденциям развития науки и производства.

Рабочая программа имеет четкую, соответствующую рекомендациям по разработке рабочих программ СПО Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики, рассмотренных на заседании учебно-методического совета УМЦ ПТО, протокол №7 от 03.08.2015 г., структуру, что позволяет обеспечить ее практическую направленность на качественную подготовку будущих специалистов. Этому также способствует научность содержания программы, ее соответствие современному состоянию науки и педагогической практики, связность и логичность структурирования учебного материала, оптимальность распределения учебного времени, отведенного на изучение отдельных разделов и тем, согласно с требованием учебного плана, предлагаемых условий для реализации программы, а также компетентный подход к определению содержания учебного материала.

Рабочая программа включает в себя тематический план изучения дисциплины, расшифровку содержания каждой темы, список рекомендуемой литературы и задания для различных видов учебной деятельности.

Данная программа достаточна по объему, включает в себя все дидактические единицы дисциплины. Программа составлена квалифицированно, демонстрирует знание автором предмета и методики преподавания.

Данная программа может быть рекомендована для использования в учебных заведениях среднего профессионального образования для любой формы обучения.

Рецензент:

Преподаватель физ. воспитания
ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж»
специалист высшей категории
Подпись Поляк Ж.И. удостоверяю:
Директор ГБПОУ
«Донецкий политехнический колледж»



РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура

23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)

Разработчик:

Петрийчук Виталий Григорьевич – руководитель физ. воспитания ГБПОУ «Донецкий технологический колледж», специалист высшей категории.

Рабочая программа по учебной дисциплине «Психология общения» разработана на основе государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.05 «Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)», утвержденного приказом МОН ДНР от 10.09.2015 г. № 480, как составляющая цикла подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа имеет четкую, соответствующую рекомендациям по разработке рабочих программ СПО Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики, рассмотренных на заседании учебно-методического совета УМЦ ПТО, протокол №7 от 03.08.2015 г., структуру, что позволяет обеспечить ее практическую направленность на качественную подготовку будущих специалистов.

Программа содержит следующие элементы: титульный лист, паспорт (указана область применения программы, место дисциплины в структуре основной образовательной программы, цели и задачи, объем учебной дисциплины и виды учебной работы); тематический план и содержание учебной дисциплины, условия реализации программы (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы); требования к контролю и оценке результатов освоения учебной дисциплины.

Программа построена на межпредметных связях с другими общеобразовательными и профессиональными дисциплинами. Материал программы имеет практическую направленность.

Четко сформулированная цель программы и структура находятся в логическом соответствии.

Содержание программы направлено на достижение результатов, определяемых ГОС. Содержание отражает последовательность формирования знаний, указанных в ГОС СПО. В полной мере отражены виды работ, направленные на приобретение умений.

Рецензент:

Заместитель директора ГБПОУ «ДТК»

Т. В. Абашина

Подпись Абашиной Г.В. удостоверяю:
Директор ГБПОУ «ДТК»

Е. П. Бурмистров



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цели:

- укрепление здоровья,
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению,
- формирование умений саморегуляции средствами физической культуры,
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
- формирование способности организма адаптироваться к окружающей среде;
- содействие укреплению здоровья обучающихся, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, миопии и других заболеваний;
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни.

Образовательные:

- овладение физкультурными знаниями, необходимыми для организованных и самостоятельных занятий;
- освоение духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения (олимпийское образование);
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

Воспитательные:

- формирование патриотического самосознания;
- воспитание положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, взаимовыручка, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- реализация принципа гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;
- формирование мотивационных установок на физическое и духовное самосовершенствование;
- профилактика асоциального поведения средствами физической культуры.

Развивающие:

- развитие кондиционных и координационных качеств;
- развитие творческих способностей;
- развитие мировосприятия;
- развитие мыслительных способностей, через интеграционные процессы образования.

Прикладные:

- обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;
- освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр и физкультурных занятий.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать:

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

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

-

1.3. Количество часов, отведенное на освоение программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **340** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **170** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **170** 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)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
теоретические занятия	20
практические занятия	150
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
в том числе: Написание рефератов. Написание докладов. Составление презентаций. Усвоение теоретических сведений и задач по легкой атлетике, по гимнастике, по спортивным играм, по туризму. Составление и проведение комплексов легкоатлетических упражнений (для развития выносливости, быстроты.) Составление комплексов физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений для развития гибкости. Составление и проведение комплексов упражнений на тренажерах. Составление и проведение комплексов упражнений по атлетической гимнастике. Изучение правил безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ. Изучение правил безопасного поведения на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Составление и проведение комплексов упражнений по фитнесу. Изучение правил спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) Составление кроссвордов. Походы выходного дня. Ведение личного дневника самоконтроля.	
<i>Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</i>	

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

2.3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Первый курс			
Тема 1. Основы знаний о физической культуре.	Содержание учебного материала:	4	1, 2
	1. Физическая культура в семье. Влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности. 2. Основы методик развития силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости. Техника безопасности на уроках физической культуры	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: 1. Изучение правил безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ. 2. Усвоение теоретических основ знаний о физической культуре.	2	
Тема 2. Мониторинг физического развития	Содержание учебного материала:	8	2, 3
	Практические занятия: 3-6. Мониторинг физической подготовки (Использование различных функциональных проб (индексов), в т.ч. «Проба Руфье», «Проба Штанге», «Индекс Кетле», «Индекс Робинсона», «Индекс Шаповаловой», «Проба Ромберга», которые характеризуют уровни функциональных возможностей систем организма).	4	
Тема 3. Легкая атлетика.	Самостоятельная работа обучающегося:	4	2, 3
	1. Исследование уровня физического развития, двигательных способностей своего организма. 2. Ведение дневника самоконтроля.	4	
	Содержание учебного материала:	28	2, 3

	<p>Практические занятия: 7-8. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Равномерный бег 800 метров, ору на закрепление общей выносливости 9-10. Изучение техники челночного бега 3 x10 м. Равномерный бег на 1000 м, ору 11-12. Изучение техники спринтерского бега. Бег 60м. с фиксированием результата (с низкого и высокого старта) 13-14. ОРУ на развитие силы 15-16. Изучение техники прыжка в длину согнувшись, прогнувшись с разбега 17-17-18. Закрепление техники прыжка в длину с разбега 19-20. Определение основных физических качеств, наклоны вперед из положения стоя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 с.</p>	14	
	<p>Самостоятельная работа обучающегося: 1. Усвоить теоретические сведения и задачи по легкой атлетике. 2. Самостоятельно развивать физические качества с помощью комплексов физических упражнений для скорости, выносливости, скоростной выносливости, ловкости. 3. Ведение дневника самоконтроля.</p>	14	
<p>Тема. 4.1 Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала: 21. Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры.</p> <p>Практические занятия: 22. Изучение техники передвижений, комбинации из основных элементов. 23-24. Изучение техники приема мяча, в опорном положении, в прыжке, передача назад. 25-26. Изучение прямой верхней передачи. Изучение приема мяча с низу двумя руками. 27-28. Изучение прямого нападающего удара. 29-30. Изучение верхней прямой подачи, нижней, боковой 31-32. Двусторонняя игра в волейбол.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося: 1. Многократное повторение специальных вспомогательных упражнений для овладения техникой игры. 2. Самостоятельно развивать физические качества с помощью комплексов физических упражнений. 3. История развития волейбола.</p>	24 1 11	2, 3

Тема 4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала:		21	2, 3
	33. Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры.		1	
	Практические занятия: 34. Изучение передач мяча в баскетболе двумя руками, одной сверху, снизу, с отскоком. 35-36. Повторить технику передачи мяча в парах на месте и в движении (одной, двумя руками). Штрафные броски. 37-38. Техника перемещения с мячом на время Учебная игра 39-40. Броски по точкам. Повторить технику двойного шага. Учебная игра 41-42. Штрафные броски. Учебная игра		9	
Тема 4.3. Футбол	Самостоятельная работа обучающегося:		11	2, 3
	1. История развития баскетбола. 2. Изучение правил игры. 3. Усвоить правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.			
	Содержание учебного материала:		20	
	43. Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры		1	2, 3
	Практические занятия:		9	
	44. Изучение тактики игры в футбол. 45-46. Обманное движение уходом, остановкой. 47-48. Варианты ударов в ворота. Учебная игра. 49-50. Совершенствование техники ударов по мячу. Учебная игра. 51-52. Двусторонняя игра в футбол			
Тема 5. Гимнастика.	Самостоятельная работа обучающегося:		10	2, 3
	1. Усвоить теоретические сведения и задачи по футболу. 4. Самостоятельно совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола. 5. Изучение правил игры.			
	Содержание учебного материала:		14	
	53. Техника безопасности на уроках гимнастики		1	

	<p>Практические занятия: 54. Разновидности перестроений на месте и в движении 55-56. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивание на перекладине (ю-высокая; д-низкая) 57-58. Комплекс выполнения гимнастической стяжки (равновесие Кувырок вперед-березка-кувырок назад-полушагат-мост). 59. Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Усвоить теоретические сведения о задачах с гимнастики. 2. Самостоятельно развивать физические качества с помощью комплексов физических упражнений для силы, ловкости, координации, прыгучести.</p>	6	
Тема 6. Оценка физической подготовленности	<p>Содержание учебного материала: 60. Мониторинг физической подготовки. Итоговый урок</p>	7	2, 3
Всего за первый курс		1	
Самостоятельная работа обучающихся:		60	
		60	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Второй курс		
Тема 1. Мониторинг физического развития	<p>Содержание учебного материала: 1-2. Техника безопасности на уроках физической культуры. Мониторинг физической подготовки (Использование различных функциональных проб (индексов), в т.ч. «Проба Руфье», «Проба Штанге», «Индекс Кетле», «Индекс Робинсона», «Индекс Шаповаловой», «Проба Ромберга», которые характеризуют уровни функциональных возможностей систем организма).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ведение дневника самоконтроля.</p>	4	1, 2
Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала: 3-4. Основные понятия и термины профессионально-прикладной физической подготовки. Особенности профессионального утомления. Влияние психо-эмоциональной нагрузки на организм человека.</p>	2	2, 3
		16	4

	<p>5-6. Характеристика профессионально важных способностей. Средства повышения работоспособности. Правила безопасности жизнедеятельности во время занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>7-8. Специальные развивающие гимнастические и акробатические упражнения</p> <p>9-10. Упражнения гимнастики и акробатики, легкой атлетики, баскетбола, волейбола.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося:</p> <p>1. Изучение правил безопасности жизнедеятельности во время занятий ППФП.</p> <p>2. Составление и проведение комплексов упражнений гимнастики и акробатики, легкой атлетики, баскетбола, волейбола.</p>	4	
<p>Тема 3. Легкая атлетика.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>11. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника длительного бега в равномерном темпе. Бег на 1000 м с фиксированием результата.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>12. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие прыгучести</p> <p>13-14. Техника прыжка в высоту</p> <p>15. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м</p> <p>16. Челночный бег 3x10 (3-4 повторения) Командные эстафеты.</p> <p>17-18. Метание гранаты с места, на три шаговых шага, с разбега 700г.</p> <p>19-20. Бег на 3000м. с фиксированием результата. Изучение техники бега с барьерами.</p>	24	2, 3
<p>Тема. 4.1 Волейбол</p>	<p>Самостоятельная работа обучающегося:</p> <p>1. Самостоятельно развивать физические качества с помощью комплексов физических упражнений для скорости, выносливости, скоростной выносливости, ловкости.</p> <p>2. Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>3. Самостоятельно совершенствовать технику выполнения прыжков и метания с помощью подводящих и специальных упражнений.</p>	14	
	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>21. Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры.</p>	12	2, 3
		1	

	<p>Практические занятия:</p> <p>22. Повторение техники передвижений, комбинации из основных элементов. 23-24. Повторить технику передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу через сетку. Игры с элементами волейбола. 25-26. Повторить технику приема мяча с подачи в парах. Техника одиночного блокирования. Учебная игра</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося:</p> <p>1. Многократное повторение специальных вспомогательных упражнений для овладения техникой игры. 2. Самостоятельно совершенствовать технику выполнения изученных элементов волейбола.</p>	5	5
<p>Тема 4.2. Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>27. Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>28. Повторить технику перемещений с мячом и без мяча 29-30. Повторить передачу мяча в баскетболе двумя руками, одной сверху, снизу, с отскоком. 31-32. Повторить технику передачи мяча в парах на месте и в движении (одной, двумя руками). Штрафные броски.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося:</p> <p>1. Подготовить реферат на тему «История развития баскетбола». 2. Усвоить правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. 3. Учебно-тренировочная игра.</p>	12 1 5	2, 3
<p>Тема 4.3. Футбол</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>33. Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры</p> <p>Практические занятия:</p> <p>34. Повторение изучения тактики игры в футбол. 35-36. Совершенствование техники остановки мяча. Учебная игра. 37-38. Удары на дальность и точность, обводка-отбор мяча. 39-40. Обводка-отбор-удар в ворота, перехват мяча, игра головой,</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося:</p> <p>1. Самостоятельно развивать физические качества с помощью комплексов физических упражнений для скорости, выносливости, скоростной выносливости, ловкости, прыгучести.</p>	16 1 7	2, 3

	2. Самостоятельно совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола. 3. Усвоить правила техники безопасности на занятиях по футболу.		
Тема 5. Организация активного досуга.	Содержание учебного материала:	12	2, 3
	41-42. Понятие активный отдых. Виды активного досуга. Организация соревнований, ведение протоколов.	2	
	Практические занятия: 43-44. Проведение подвижных игр. Организация и судейство соревнований ранее изученных видов спорта. 45-46. Организация детских коллективов. Организация и проведение квестов.	4	
Тема 6. Гимнастика.	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	1. Усвоить теоретические сведения об активном отдыхе. 2. Организация и проведение квестов.		
	Содержание учебного материала: 47. Техника безопасности на уроках гимнастики	19 1	2, 3
Тема 7. Дзюдо	Практические занятия: 48. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. 49-50. Брусья: стойка на предплечьях. Брусья кувырок вперед. Перекладина: подъем разгибом. Перекладина: выход силой. 51-52. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	8	
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	1. Самостоятельно развивать физические качества с помощью комплексов физических упражнений для силы, ловкости, координации, прыгучести. 2. Самостоятельно составить комплексы упражнений утренней гигиенической и корригирующей гимнастики. 3. Составление проведения комплексов на тренажерах.		
Тема 7. Дзюдо	Содержание учебного материала:	6	
	53. История развития «Дзюдо», основные термины. 54. Профилактика травматизма во время занятий дзюдо	2	
	Практические занятия: 55. Самостраховка. Падения на спину. 57. Самостраховка на бок.	4	

	58. Самостраховка на бок кувырком через плечо. 59. Самостраховка. Падения вперед.		
Тема 8. Оценивание физической подготовленности	Содержание учебного материала:	1	2, 3
	60. Мониторинг физической подготовки. Итоговый урок		
Всего за второй курс		60	
Самостоятельная работа обучающегося:		60	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Третий курс			
Тема 1. Мониторинг физического развития	Содержание учебного материала:	2	1, 2
	1. Техника безопасности на уроках физической культуры. Мониторинг физической подготовки.	1	
Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Самостоятельная работа обучающегося:	1	2, 3
	1. Ведение дневника самоконтроля.		
	Содержание учебного материала:	10	
	2. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	
	Практические занятия:	4	
	3-4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).		
	5-6. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	Самостоятельная работа обучающегося:	5	
	1. Изучение правил безопасности жизнедеятельности во время занятий ППФП. 2. Составление и проведение комплексов упражнений гимнастики и акробатики, легкой атлетики, баскетбола, волейбола.		
Тема 3. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	12	2, 3

	<p>Практические занятия: 7-8. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Повторить технику бега на короткие дистанции. Техника бега по пересеченной местности. 9-10. Повторить технику бега на средние дистанции. Повторить технику прыжка в длину с места. 11-12. Прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка. Упражнения и гибкость.</p>	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающегося: 1. Самостоятельно развивать физические качества с помощью комплексов физических упражнений для скорости, выносливости, скоростной выносливости, ловкости. 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Самостоятельно совершенствовать технику выполнения прыжков и метания с помощью подводящих и специальных упражнений.</p>	6	
<p>Тема. 4.1 Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала: Практические занятия: 13-14. Техника безопасности при игре в волейбол. Повторить технику приема мяча с подачи в парах. Техника одиночного блокирования. Учебная игра 15-16. Повторить технику нападающего удара в парах. Техника группового блокирования. Учебная игра. 17-18. Повторить технику прямой подачи. Двухсторонняя игра</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося: 1. Многократное повторение специальных вспомогательных упражнений для овладения техникой игры. 2. Самостоятельно совершенствовать технику выполнения изученных элементов волейбола.</p>	12 6	2, 3
<p>Тема 4.2. Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала: Практические занятия: 19-20. Техника безопасности при игре в баскетбол. Повторить технику перемещений с мячом и без мяча. 21-22. Повторить технику двойного шага. Учебная игра 23-24. Групповые тактические действия в защите и нападении. Учебная игра</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося: 1. Подготовить реферат на тему «История развития баскетбола». 2. Усвоить правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.</p>	12 6	2, 3

	<p>3. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Практические занятия:</p> <p>25-26. Техника безопасности при игре в футбол. Повторение изучения тактики игры в футбол.</p> <p>27-28. Обводка-отбор-удар в ворота, перехват мяча, игра головой,</p> <p>29-30. Комбинации в тройках с мячом. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося:</p> <p>1. Самостоятельно развивать физические качества с помощью комплексов физических упражнений для скорости, выносливости, скоростной выносливости, ловкости, прыгучести.</p> <p>2. Самостоятельно совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола.</p> <p>3. Усвоить правила техники безопасности на занятиях по футболу.</p>	<p>12</p> <p>6</p> <p>6</p>	<p>2, 3</p>
<p>Тема 7. Кроссфит</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Практические занятия:</p> <p>31-32. Профилактика травматизма во время занятий кроссфит. Упражнения для мышц спины и пресса. Упражнения с Гантелями. Комплекс упражнений на гибкость.</p> <p>33-34. Упражнения для развития силы в сочетании с упражнениями гимнастики и кардионагрузки</p> <p>35-36. Упражнения для развития силы в сочетании с упражнениями гимнастики и статического напряжения.</p> <p>37-38. Упражнения для развития силовой выносливости в сочетании с упражнениями гимнастики и кардионагрузки.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося:</p> <p>1. Самостоятельно развивать физические качества с помощью комплексов физических упражнений для скорости, развития силовой выносливости, гибкости.</p>	<p>20</p> <p>8</p>	
<p>Тема 8. Туризм.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>39-40. Правила техники безопасности на уроках с элементами туризма. Понятие тактики похода, главные требования к построению маршрута.</p>	<p>12</p> <p>16</p> <p>2</p>	

	Практические занятия: 41-42. Ориентирование по карте. Вязание туристических узлов. 43-44. Преодоление полосы препятствий с оказанием доврачебной помощи «пострадавшему» и его транспортировкой. 45-46. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, с оказанием доврачебной помощи	6	
	Самостоятельная работа обучающегося: 1. Усвоить теоретические сведения о туризме, о тактике похода. 2. Усвоить требования к построению маршрута.	8	
Тема 9 . Сдача норм ГФСК «ГТО ДНР»	Содержание учебного материала: Практические занятия: 47. Прыжки в длину с места. Челночный бег 4x9 м. Бег на дистанции 100м. 48. Бег на дистанции 1000 м.(ю); 500 м. (д). Тест на гибкость (наклон вперед из положения сидя) 49. Метание малого мяча на дальность. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Подтягивание на перекладине. 50. Дифференцированный зачет (итоговый)	4 3	2, 3
Всего за третий курс		50	
Самостоятельная работа обучающегося:		50	
Всего часов		170	
Всего самостоятельная работа обучающегося		170	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение действий, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Учебно-практическое оборудование для реализации разделов программы
1.1.	Гимнастика, атлетическая гимнастика
1.1.1.	Стенка гимнастическая
1.1.2.	Перекладина гимнастическая
1.1.3.	Брусья гимнастические, параллельные
1.1.4.	Канат для лазания, с механизмом крепления
1.1.5.	Скамейка гимнастическая жесткая
1.1.6.	Гантели
1.1.7.	Скамья атлетическая, вертикальная
1.1.8.	Скамья атлетическая, наклонная
1.1.9.	Стойка для штанги
1.1.10.	Штанги тренировочные
1.1.11.	Гири
1.1.12.	Маты гимнастические
1.1.13.	Скакалка гимнастическая
1.1.14.	Обруч гимнастический
1.2.	Легкая атлетика
1.2.1.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
1.2.2.	Рулетка измерительная
1.3.	Баскетбол, волейбол, футбол
1.3.1.	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
1.3.2.	Мячи баскетбольные
1.3.3.	Сетка волейбольная
1.3.4.	Мячи волейбольные
1.3.5.	Ворота футбольные
1.3.6.	Мячи футбольные
2.	Измерительные приборы

2.1	Секундомер
3.	Средства до врачебной помощи
3.1.	Аптечка медицинская
4	Спортивные залы
4.1.	Спортивный игровой зал
4.2.	Спортивный тренажерный зал
5	Спортивная площадка
6	Кабинет преподавателя
7	Раздевалки
8	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Нормативно-техническая документация:

- паспорт учебного кабинета;
- план работы учебного кабинета;
- инструкция по ТБ.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. «Физическая культура 10-11 кл.» В.И. Лях А.А. Зданевич, издательство «Просвещение» 2012г-237с.
2. «Физическая культура с основами здорового образа жизни» Ципин Л.Л., Санкт-Петербург 2002г-164с.
3. «Физическая культура студента» Ильинич В.И издательство «Гардарики» 2001г-448с.
4. «Физическая культура» Бишаева А.А издательство «Академия» 2013г-304с.
5. «Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой» Матузов Л.Е. Уфа 2013г-104с.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. Учебное пособие для вузов. – М.: Юнита-Дана, 2014г.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Кнорус, 2015г.
3. Ильинич. В.И. Физическая культура студента и жизнь. – М.: Гардарика, 2014г.
4. Ковалев В.Д. Спортивные игры, – М: Просвещение, 2014 г.
5. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. Гимнастика, - М.: Издательский центр «Академия», 2016г.
- 6 В.А.Бароненко Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие-2-е изд.-М: Инфа-М,2014г.
- 7 Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений-Н.В..Решетников, Ю.Л.Кислицын,-7-е изд.,испр.-М:Академия,2014г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (основные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения:</i>	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<i>Оценка выполнения упражнений и заданий практических занятий</i>
<i>Знания:</i>	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<i>Оценка устного опроса, оценка защиты рефератов</i>
– основы здорового образа жизни.	<i>Оценка устного опроса, оценка защиты рефератов</i>

Приложение 1 Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности студентов ДТК

№ п/п	Виды упражнений	Пол	I курс					II курс					III курс					IV курс				
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5		
1	Бег 100 м	м	14,8	14,5	13,6	14,5	14,2	13,5	14,2	14,0	13,4	14,0	13,7	13,4	14,0	13,7	13,4	14,0	13,7	13,4		
		ж	17,8	17,0	16,4	17,5	16,8	16,2	17,2	16,5	16,0	17,0	16,2	15,4	17,0	16,2	15,4	17,0	16,2	15,4		
2	Бег 1000 м	м	4,10	3,45	3,35	4,05	3,40	3,30	4,00	3,40	3,25	3,50	3,40	3,25	3,50	3,40	3,25	3,50	3,40	3,25		
		ж	2,15	2,00	1,50	2,10	1,55	1,45	2,10	1,55	1,50	2,10	1,55	1,50	2,10	1,55	1,50	2,10	1,55	1,50		
3	Бег 3000 м	м	15,00	13,3	12,3	14,30	13,00	12,00	14,30	13,00	12,00	14,30	13,00	12,00	14,30	13,00	12,00	14,30	13,00	12,00		
		ж	13,00	11,0	10,0	12,30	10,30	9,30	12,00	10,30	9,30	12,00	10,30	9,30	12,00	10,30	9,30	12,00	10,30	9,30		
4	Прыжок в длину с места	м	2,05	2,15	2,25	2,10	2,25	2,35	2,15	2,35	2,45	2,20	2,45	2,55	2,20	2,45	2,55	2,20	2,45	2,55		
		ж	1,40	1,55	1,65	1,45	1,60	1,70	1,50	1,65	1,75	1,55	1,70	1,80	1,55	1,70	1,80	1,55	1,70	1,80		
5	Прыжок в длину с разбега	м	4,00	4,20	4,40	4,05	4,30	4,50	4,10	4,40	4,60	4,15	4,50	4,70	4,15	4,50	4,70	4,15	4,50	4,70		
		ж	3,00	3,20	3,30	3,05	3,30	3,40	3,10	3,40	3,50	3,15	3,50	3,60	3,15	3,50	3,60	3,15	3,50	3,60		
6	Подтягивание	м	6	8	11	7	9	12	8	10	13	9	11	14	9	11	14	9	11	14		
		ж	8	11	15	9	13	17	10	15	18	15	18	20	15	18	20	15	18	20		
7	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	м	25	30	35	30	35	40	30	38	45	30	40	45	30	40	45	30	40	45		
		ж	6	9	12	7	10	13	8	11	14	9	12	18	9	12	18	9	12	18		
8	Прыжки через скакалку	м	125	135	140	135	140	150	140	150	160	140	150	160	140	150	160	140	150	160		
		ж	125	135	140	130	135	140	135	140	150	135	140	150	135	140	150	135	140	150		
9	Приседание на одной ноге	м	10	12	15	11	13	16	12	14	16	12	14	16	12	14	16	12	14	16		
		ж	7	9	10	8	10	11	9	11	12	9	11	12	9	11	12	9	11	12		
10	Подъем ног к перекладине из виса в вис согнувшись	м	8	11	15	9	13	17	10	15	18	10	15	18	10	15	18	10	15	18		
		ж	8	11	15	9	13	17	10	15	18	10	15	18	10	15	18	10	15	18		
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед	ж	17	23	27	20	25	30	22	27	35	25	30	40	25	30	40	25	30	40		
		м	1	2	3	2	3	4	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5		
12	Подъем силой поочередно руками в упор	м	1	2	3	2	3	4	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5		
		ж	1	2	3	2	3	4	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5		
13	Подъем переворотом	м	1	2	3	2	3	4	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5		
		ж	1	2	3	2	3	4	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5		

Приложение 2

Контрольные упражнения по игровым видам

Волейбол

I курс

– Передача мяча двумя руками сверху в паре через сетку

Расстояние 6 метров. Количество передач:

20 и более – «5»

15-19 – «4»

12-14 – «3»

– Передача мяча двумя руками снизу в паре через сетку

Расстояние 6 метров. Количество передач:

15 и более – «5»

12-14 – «4»

10-11 – «3»

II курс

– Верхняя прямая подача. Всего 5 подач

2 подачи на площадку

3 подачи по зонам

3 попадания – «5»

2 попадания – «4»

1 попадание – «3»

III курс

– Нападающий удар

IV курс

– Нападающий удар по боковой линии.

Баскетбол

I курс

– Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте. Расстояние юноши – 6 метров, девушки – 5 метров. Время 30 секунд.

Количество передач: 30 и более – «5», 28-29 – «4», 26-27 – «3».

– Учебное упражнение: бросок одной рукой сверху или снизу в движении после ведения.

Упражнение выполняется 5 раз

5 попаданий – «5», 4 попадания – «4», 3 попадания – «3»

При ошибке (пробежка, двойное ведение и т.д.) в любой попытке – «не зачтено»

II курс

– Штрафной бросок

Количество бросков – 5

4 попадания – «5»

3 попадания – «4»

2 попадания – «3»

– Учебное упражнение (ограниченный промежуток времени)

Используются элементы:

а) ведение мяча в движении с изменением направления с переводом мяча из одной руки в другую;

б) остановка в два шага;

в) поворот на месте;

г) бросок одной рукой сверху или снизу в движении после получения передачи.

Упражнение выполняется два раза:

2 попадания – «5»

1 попадание – «4»

Упражнение выполняется без ошибок с двумя промахами – «3»

III курс

– Бросок одной рукой сверху в прыжке толчком двумя ногами после ведения.

Выполняется из-за штрафной зоны. Количество попыток – 5

3 попадания – «5»

2 попадания – «4»

1 попадание – «3»

– Учебное упражнение (ограниченный промежуток времени)

Используются элементы:

а) ведение мяча в движении;

б) передача мяча двумя руками от груди после ведения;

в) бросок одной рукой сверху или снизу в движении после получения передачи;

г) ведение мяча с переводом с одной руки в другую поворотом (обыграть условного противника);

д) бросок мяча из-под кольца одной рукой снизу в движении после ведения.

IV курс

– Учебное упражнение (ограниченный промежуток времени)

Используются элементы:

а) ведение мяча в движении;

б) передача мяча двумя руками от груди после ведения;

в) бросок одной рукой сверху или снизу в движении после получения передачи;

г) ведение мяча с переводом с одной руки в другую поворотом (обыграть условного противника);

д) бросок мяча из-под кольца одной рукой снизу в движении после ведения (Попадание обязательно).

Приложение 3

Проверка эффективности самостоятельной работы

Проверка данного вида деятельности самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.