

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕПЛОСНАБЖЕНИЯ И  
АВТОМАТИЧЕСКИХ СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА


Специальность

08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

Нижний Новгород  
2020 год

Одобрена методической  
Комиссией общеобразовательного цикла  
Протокол № 1 от 27. 08.2020 г.

Председатель  Н.К. Дружинина

УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель директора УМР  
 Т.В. Андрианова

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) для специальности 08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Нижегородский колледж теплоснабжения и автоматических систем управления» (далее – АНПОО «НКТС»)

Разработчик:

Мельников Владислав Александрович, преподаватель АНПОО «НКТС»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>

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

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к обязательным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ, изучается в течение всего периода обучения.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

Знания и умения по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура ориентированы на формирование общих и профессиональных компетенций:

Код	Наименование
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

## 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
в том числе:	
домашнее задание	50
составление докладов и презентаций	30
подготовка устных сообщений	30
индивидуальные занятия по технике выполнения упражнений	58
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура и гармоничное развитие личности</b>	Содержание учебного материала: Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение докладов и презентаций. 2. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 2.1. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)</b>	Содержание учебного материала: Определение УГГ. Цели и задачи УГГ. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневное выполнение комплексов УГГ.	2	
<b>Раздел 3. Практический</b>		<b>56</b>	
<b>Тема 3.1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала: Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба	12	3

	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.</li> <li>2. Высокий, средний, низкий старты.</li> <li>3. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.</li> <li>4. Прыжок в длину способом «согнув ноги».</li> <li>5. Метание гранаты на дальность и в цель.</li> <li>6. Спортивная ходьба.</li> </ol> <p>Контрольно-оценочные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м ,100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3 000м.</li> <li>2. Прыжки в длину с места и с разбега.</li> <li>3. Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.</li> </ol>		
	<p>Самостоятельная работа № 1 «Легкая атлетика».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».</li> <li>3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».</li> <li>4. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</li> </ol>	12	
<b>Тема 3.2. Общая физическая подготовка</b>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.</p>	8	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног.</li> <li>2. Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса.</li> <li>3. Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота.</li> <li>4. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.</li> </ol>	8	
<b>Тема 3.3. Атлетическая гимнастика</b>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.</p>	8	3
	<p>Контрольно - оценочные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение упражнений атлетической гимнастики.</li> <li>2. Выполнение упражнений с отягощениями и на тренажерах.</li> </ol>		

	3. Тестирование. Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	8	
<b>Раздел 4. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 4.1. Социально-биологические основы физической культуры</b>	Содержание учебного материала: Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2.Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3.Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4.Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5.Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	2	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>56</b>	
<b>Тема 5.1. Волейбол</b>	Содержание учебного материала: Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	14	3



	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задач по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации.</li> <li>4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.</li> <li>5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.</li> </ol> <p>После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Контрольно - оценочные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прием мяча двумя руками сверху - 20 раз.</li> <li>2. Прием мяча двумя руками снизу - 20 раз.</li> <li>3. Передача мяча в парах через сетку - 40 раз.</li> <li>4. Выполнение подачи 7 раз из 10 попыток.</li> <li>5. Игра в команде.</li> <li>6. Правила игры.</li> <li>7. Тестирование.</li> </ol>		
	<p>Самостоятельная работа № 2 «Волейбол».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</li> <li>3. Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».</li> <li>4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».</li> </ol>	14	
<p><b>Тема 5.2. Баскетбол</b></p>	<p>Содержание учебного материала:  Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.  Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.  Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.  Участие в судействе спортивных состязаний.</p> <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации.</li> </ol>	14	3

	<p>4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.</p> <p>5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.</p> <p>6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.</p>		
	<p>Контрольно - оценочные занятия:</p> <p>1. Ведение мяча.</p> <p>2. Передача мяча.</p> <p>3. Прием мяча.</p> <p>4. Броски по корзине.</p> <p>5. Тестирование.</p>		
	<p>Самостоятельная работа № 3 «Баскетбол».</p> <p>1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.</p> <p>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p> <p>3. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».</p> <p>4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении».</p>	14	
<b>Раздел 6. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 6.1. Мониторинг физического состояния занимающихся</b>	<p>Содержание учебного материала: Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций.</p>	2	
<b>Раздел 7. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 7.1. УГГ</b>	<p>Содержание учебного материала: Определение УГГ. Цели и задачи УГГ. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека.</p>	2	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневное выполнение комплексов УГГ.</p>	2	

<b>Раздел 8. Практический</b>		<b>60</b>	
<b>Тема 8.1. Легкая атлетика</b>	<p>Содержание учебного материала: Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба</p> <p>Практические занятия: 1. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. 2. Высокий, средний, низкий старты. 3. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. 4. Прыжок в длину способом «согнув ноги». 5. Метание гранаты на дальность и в цель. 6. Спортивная ходьба.</p> <p>Контрольно-оценочные занятия: 1. Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3 000м. 2. Прыжки в длину с места и с разбега. 3. Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.</p> <p>Самостоятельная работа № 4 «Легкая атлетика». 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика». 4. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта» (по выбору), «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p>	12	3
<b>Тема 8.2. Общая физическая подготовка</b>	<p>Содержание учебного материала: Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног. 2. Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса. 3. Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота. 4. Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций.</p>	10	3
		10	

<b>Тема 8.3. Атлетическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала: Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.	8	3
	Контрольно - оценочные занятия: 1. Выполнение упражнений атлетической гимнастики. 2. Выполнение упражнений с отягощениями и на тренажерах. 3. Тестирование		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	8	
<b>Раздел 9. Спортивные игры</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 9.1. Волейбол</b>	Содержание учебного материала: Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	14	3
	Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации. 4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям. 5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры. 6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов. Контрольно - оценочные занятия: 1. Прием мяча двумя руками сверху - 20 раз. 2. Прием мяча двумя руками снизу - 20 раз. 3. Передача мяча в парах через сетку - 40 раз. 4. Выполнение подачи 7 раз из 10 попыток. 5. Игра в команде. 6. Правила игры.		

	7. Тестирование.		
	Самостоятельная работа № 5 «Волейбол». 1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол». 4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».	14	
<b>Тема 9.2. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала: Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний. Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации. 4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям. 5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры. 6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов. Контрольно - оценочные занятия: 1. Ведение мяча. 2. Передача мяча. 3. Прием мяча. 4. Броски по корзине. 5. Тестирование.	12	3
	Самостоятельная работа № 6 «Баскетбол». 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	12	

	3. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол». 4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении».		
<b>Раздел 10. Практический</b>		<b>92</b>	
<b>Тема 10.1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала: Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба Практические занятия: 1. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. 2. Высокий, средний, низкий старты. 3. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. 4. Прыжок в длину способом «согнув ноги». 5. Метание гранаты на дальность и в цель. 6. Спортивная ходьба. Контрольно-оценочные занятия: 1. Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3 000м. 2. Прыжки в длину с места и с разбега. 3. Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность. Самостоятельная работа № 7 «Легкая атлетика». 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика». 4. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта» (по выбору), «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».	14	2
<b>Тема 10.2. Общая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала: Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.	14	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног.	10	3
		10	

	2. Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса. 3. Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота. 4. Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций.		
<b>Тема 10.3.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала: Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.	22	3
	Контрольно - оценочные занятия: 1. Выполнение упражнений атлетической гимнастики. 2. Выполнение упражнений с отягощениями и на тренажерах. 3. Тестирование		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	22	
<b>Всего:</b>		<b>336</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля, раздевалок и душевых.

##### **Спортивное оборудование:**

- стенка гимнастическая,
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические коврики,
- палки гимнастические,
- мячи гимнастические,
- обручи,
- маты гимнастические,
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту,
- скакалки,
- мячи набивные, мячи для метания,
- гантели (разные),
- гири 16, 24, 32 кг,
- штанга, стойки для штанги, грифы, блины (разные)
- секундомеры,
- весы напольные,
- тонометр,
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи,
- указатель расстояний для тройного прыжка,
- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,
- турник уличный,
- брусья уличные,
- стартовые флажки,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные 500 гр, 700 гр,
- круг для метания ядра, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,55 м,
- рулетка металлическая,
- мерный шнур,
- беговая дорожка,



- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- блочные тренажеры.

**Гигиенические требования:** спортивные сооружения должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. К гигиеническим требованиям спортивных сооружений предъявляются особо высокие требования, так как от их санитарного состояния зависит оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и спортом.

Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных украшений, устойчивыми к ударам мяча и допускающими уборку влажным способом. Радиаторы центрального отопления должны быть расположены в нишах под окнами и укрыты защитными решётками. Дверные проёмы не должны иметь выступающих наличников.

Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, легко моющимся.

Спортивные залы должны иметь по возможности прямое естественное освещение; искусственное освещение в залах осуществляется светильниками рассеянного или отражённого света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещённости в соответствии с установленными нормами.

Оборудование и инвентарь спортивных залов должны быть исправны и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядов возрасту занимающихся. В крытых спортивных сооружениях категорически запрещается курить, а также заниматься не в спортивной форме.

Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Сооружения, располагаемые на открытом воздухе, могут быть отдельными или комплексными. Открытые плоскостные спортивные сооружения должны иметь специальное покрытие с ровной и нескользящей поверхностью, не пылящейся в сухое время года и не содержащей механических включений, которые могут привести к травме. Травяное покрытие (зелёный газон), кроме того, должно быть низким, густым, морозостойким, устойчивым к вытаптыванию и частой стрижке, а также к засушливой и дождливой погоде. Покрытие должно иметь уклоны для отвода поверхностных вод.

Гигиенические требования к одежде, к обуви. Важно соблюдать правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Личная гигиена включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а также содержание в чистоте своей одежды и обуви.

Для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта. В тёплую погоду - спортивные трусы, майка, тренировочный костюм из

хлопчатобумажной ткани; в прохладную – спортивный костюм шерстяной ткани.

Обувь должна быть прочная, эластичная, удобная, лёгкая и свободная.

Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязнённую и намокшую обувь следует очистить, просушить и смазать специальной мазью или кремом. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.

#### **Технические средства обучения:**

Музыкальный центр, колонки, электронные носители с записями комплексов упражнений, компьютер.

#### **Наглядные средства обучения:**

Стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни колледжа; информационная доска.

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

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

##### **Основные учебные издания:**

1. Виленский М.Я., А.Г. Горшков. Физическая культура (СПО): учебник /— Москва: КноРус, 2018. — 214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4.  
<https://www.book.ru/> ЭБС «BOOK.RU»
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4.  
<https://www.book.ru/> ЭБС «BOOK.RU»

##### **Дополнительные учебные издания:**

1. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2017. — 366 с. — Для ссузов. — ISBN 978-5-406-05730-8. <https://www.book.ru/> ЭБС «BOOK.RU»

##### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики:  
<http://www.minsport.gov.ru>
2. Сайт всероссийской федерации волейбола: <http://www.volley.ru>
3. Сайт всероссийской федерации баскетбола: <http://www.russiabasket.ru>
4. Сайт всероссийской федерации легкой атлетики:  
<http://www.rusathletics.com>
5. Сайт всероссийской федерации по лыжным гонкам г. Москвы:  
<http://www.flgm.ru>

## 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 обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнение задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных обучающимися фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</li> <li>- Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование)</li> <li>- Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</li> <li>- Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</li> <li>- Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ul> <p>Атлетическая гимнастика.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</li> <li>- Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</li> </ul> <p>Кроссовая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка техники бега на дистанции до 5 км без учёта времени.</li> <li>- Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</li> </ul> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения</p>

	<p>темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий.</p> <p>Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне сформированной физической культуры каждого обучающегося.</p> <p>Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся.</p> <p>По окончании изучения курса «Физическая культура» обучающиеся должны научиться следующим видам деятельности и овладеть системой умений: обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, способствующих использованию физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, жизненных и профессиональных целей.</p> <p>В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения обучающимся практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.</p> <p>Методы оценки результатов обучения: традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу.</p>
--	--

## КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/ п	Физические способности	Контрольн ое упражнени е (тест)	Возр астле т	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.	Координацион ные	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	Подтягиван ие: на высокой переклади не из вися, кол-во раз (юноши), на низкой переклади не из вися 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

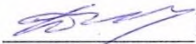
## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висячем положении до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Комплексы 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
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге,	8	6	4
4. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине	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. Комплексы упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Одобен методической  
Комиссией общеобразовательного цикла  
Протокол № 1 от 27.08.2020 г.

Председатель  Н.К. Дружинина

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора УМР  
 Т.В. Андрианова

### Лист внесения изменений в рабочую программу учебной дисциплины

Дополнение и изменения в программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 **Физическая культура** на 2020/2021 учебный год.

В программу дисциплины вносят следующие изменения:

1. В пункт 3.2 **Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы** внесены следующие дополнения в подпункт **Основные источники:**

Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура: учебник	КноРус	2018	Договор №11248313/18492377 от 10.07.2018 WWW.BOOK.ru Э/б доступ по паролю ISBN 978-5-406-06038-4
Стоцкая Е.С.	Частные методики адаптивной физической культуры.	Сибирский государственный университет физической культуры и спорта	2019	Договор № 6549/20 от 01.06.2020 г. WWW.IPRBOOKSHOP.RU Э/б доступ по <a href="http://www.iprbookshop.ru/95632.html">http://www.iprbookshop.ru/95632.html</a>
Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура: учебник	КноРус	2018	Договор №11248313/18492377 от 10.07.2018 WWW.BOOK.ru Э/б доступ по паролю

				ISBN 978-5-406-06038-4
Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Физическая культура: учебник	КноРус	2018	Договор №11248313/18492377 от 10.07.2018 WWW.BOOK.ru Э/б доступ по паролю ISBN 978-5-406-06281-4

[Изменения в рабочую программу учебной дисциплины внесены преподавателем АНПОО «НКТС» Мельниковым В.А.](#)