

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ТЕХНИКУМ ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОФЕССИЯ  
23.01.08 СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ СТРОИТЕЛЬНЫХ МАШИН

Г. НИЖНИЙ НОВГОРОД

2019 Г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию ФГАУ ФИРО для профессий среднего профессионального образования, реализующих программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) среднего профессионального образования по профессии 23.01.08. Слесарь по ремонту строительных машин.

Организация - разработчик: ГБПОУ «Нижегородский техникум городского хозяйства и предпринимательства», г. Нижний Новгород.

Разработчик: Костина Н.В. руководитель физического воспитания, ГБПОУ «Нижегородский техникум городского хозяйства и предпринимательства», г. Нижний Новгород.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

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

Учебная дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл.

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

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

#### • **личностных:**

1. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению,
2. целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно

- общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
  13. готовность к служению Отечеству, его защите.

**• метапредметных:**

1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
6. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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, профессиональном и социальном развитии человека.
- Основы здорового образа жизни.

В процессе изучения дисциплины у обучающегося формируются общие компетенции

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 257 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;

самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	257
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	171
в том числе:	
практические работы	163
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	86
в том числе:	
<i>Силовая подготовка, Упражнения на координацию. Упражнения для развития гибкости, Упражнения для развития выносливости. Рефераты на разные виды спорта.</i>	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре ;зачета во 2 семестре; зачета в 3 семестре; дифференцированного зачета в 4 семестре.</b>	

### 3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ		36	
Тема 1.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	36	2
	Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Полноценный сон. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств. Совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности организма. Здоровый образ жизни. Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	1
Раздел 2. Легкая атлетика		22	
Тема 2.1 Бег с преодолением	<b>Практическое занятие</b>	8	2
	<b>Бег с преодолением простейших препятствий.</b>		



простейших препятствий	Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека. Разминка легкоатлета. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Беговые упражнения. Совершенствование бега с преодолением простейших препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения. Бег по пересеченной местности		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	4	3
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	<b>Практическое занятие</b> <b>Низкий старт и стартовый разгон.</b> Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Спортивная игра. <b>Совершенствование стартового разгона и финиширования.</b> Разминка легкоатлета. Совершенствование техники стартового разгона и техники финиширования. Отработка техники стартового разгона и финиширования. Подготовка к выполнению контрольного упражнения «низкий старт». Выполнение контрольного упражнения «низкий старт» на дистанции 100 метров	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.)		
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	<b>Практическое занятие</b> <b>Бег по прямой с различной скоростью.</b> Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Выполнение челночного бега 3×10 м на зачетный результат. Спортивная игра. <b>Бег на короткие и длинные дистанции.</b> Разминка легкоатлета. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	4	3
	<b>Практические занятия</b>	4	3

Эстафетный бег	<b>Правила судейства соревнований в эстафетном беге.</b> Повторение правил соревнований и . правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра. <b>Совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху».</b> Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	4	3
Раздел 3. Основы физической подготовки		<b>22</b>	
Тема 3.1. Основы регуляции величин физических нагрузок	<b>Практическое занятие</b> <b>Основы регуляции величин физических нагрузок.</b> Разминка. Основы регуляции величин физических нагрузок с помощью пульсометрии. Выполнение упражнений по совершенствованию и коррекции индивидуального физического развития, двигательных возможностей с измерением пульсометрии. Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девушки).	6	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	4	3
Тема 3.2. Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	<b>Практическое занятие</b> <b>Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</b> Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности.	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	4	3
Тема 3.3. Развитие качеств быстроты движений	<b>Практическое занятие</b> <b>Развитие качеств быстроты движений, ловкости.</b> Разминка. Техника бега по прямой. Бег по прямой с различной скоростью. Чередование	4	2

	медленного бега с ускорением. Исходные положения при выполнении упражнения «прыжки через скакалку». Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног. Подвижная игра, развивающая быстроту		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	4	3
Тема 3.4. Развитие силы	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	<b>Развитие силы.</b> Разминка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой (гантелями). Выполнение комплекса упражнений со штангой (юноши), с гантелями (девушки). Круговая тренировка с набивными мячами 1кг (девушки), 3кг (юноши). Спортивная игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
Тема 3.5. Развитие выносливости	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	<b>Развитие выносливости.</b> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	3
Раздел 4. Общая гимнастика		<b>16</b>	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	<b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки.</b> Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка. Основные способы страховки и самостраховки при занятиях гимнастикой. Техника выполнения упражнений «подъем переворотом на высокой перекладине» (юноши), «подтягивание на низкой перекладине, в упоре» (девушки). Выполнение контрольных тестов: подъем переворотом на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине, в упоре (девушки) с применением самостраховки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	4	3
Тема 4.2.	<b>Практическое занятие</b>	6	3

Совершенствование комплексов гигиенической и производственной гимнастики	<b>Совершенствование комплексов гигиенической и производственной гимнастики.</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	4	3
Тема 4.3. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	<b>Практические занятия</b> <b>Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки).</b> Разминка. Гимнастическая терминология. Комплекс общеразвивающих и подводящих упражнений для занятий на параллельных брусьях (отжимания, выпрыгивания, махи ногами)(юноши) и для упражнений на равновесие (девушки). Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях (юноши) и упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом. Разучивание гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом. Выполнение гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) с применением страховки и самостраховки. Спортивная игра. <b>Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки)</b> Разминка. Выполнение контрольных упражнений: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекс упражнений на равновесие (девушки) в целом	6	2
			3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	8	3
Раздел 5. Спортивные игры		<b>48</b>	2
Тема 5.1. Волейбол	<b>Практические занятия</b> <b>Правила судейства соревнований в волейболе.</b> Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Требование техники безопасности при игре в волейбол. Повторение упрощенных правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил	20	12

	<p><b>Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.</b> Разминка. Техника передачи мяча сверху. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в движении. Судейство игры в волейбол по упрощенным правилам. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам</p> <p><b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b> Разминка. Техника нападающего удара и блокирования. Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи). Совершенствование умения выполнять подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p><b>Контрольное занятие: волейбол.</b> Разминка. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	6	3
Тема 5.2. Баскетбол	<p><b>Практические занятия</b></p>	18	12
	<p><b>Правила судейства соревнований в баскетболе.</b> Разминка. Требование техники безопасности при игре в баскетбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра</p> <p><b>Передача мяча разными способами.</b> Разминка. Техника передачи мяча разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола, от груди). Совершенствование техники передачи мяча. Техника ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча и броска в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p><b>Совершенствование бросков мяча в кольцо.</b> Разминка. Техника выполнения броска мяча в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p><b>Совершенствование бросков мяча в кольцо.</b> Разминка. Бросок мяча в кольцо после ведения Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p><b>Контрольное занятие: баскетбол.</b> Разминка. Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Учебная игра по упрощенным правилам</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	6	3

Тема 5.3 Футбол	<b>Практические занятия</b>	10	8
	<p><b>Техника безопасности на уроке футбола.</b> Разминка. Требование техники безопасности при игре в футбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра</p> <p><b>Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча</b> Разминка. Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча. Судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам</p> <p><b>Отработка техники ложных движений (финтов).</b> Разминка. Круговая тренировка. Выполнение ложных движений (финтов). Учебная игра в футбол по упрощенным правилам</p> <p><b>Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.</b> Разминка. Совершенствование тактических действий игры в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.</b> Разминка. Круговая тренировка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p><b>Контрольное занятие: футбол.</b> Разминка. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	8	3
Раздел 6. Легкая атлетика		<b>22</b>	
Тема 6.1.	<b>Практические занятия</b>	8	6

Прыжки в длину с разбега	<p><b>Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега.</b> Разминка. Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Повторение правил соревнований по прыжкам в длину с разбега. Упрощенные правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Комплекс специальных беговых упражнений (захлест голени назад, бег приставными шагами (правым, левым боком); выпрыгивания вверх, многоскоки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места. Спортивная игра.</p> <p><b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> Разминка легкоатлета. Повторение и выполнение подводящих упражнений для прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в полной координации. Спортивная игра</p> <p><b>Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> Разминка легкоатлета (подводящие упражнения для прыжков в длину с разбег). Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» в полной координации на зачетный результат. Спортивная игра</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	8	3
Тема 6.2. Метания гранаты	<b>Практические занятия</b>	8	2
	<p><b>Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность.</b> Разминка. Требования правил техники безопасности при метании гранаты. Комплекс специальных подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты (прыжки, махи руками, имитация метательных движений без предметов). Упрощенные правила соревнований в метании гранаты. Упрощенные правила судейства соревнований в метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Спортивная игра</p> <p><b>Совершенствование техники метания гранаты на дальность.</b> Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты на дальность (махи руками; метание теннисного мяча на дальность). Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Спортивная игра</p> <p><b>Контрольное занятие: метание гранаты.</b> Разминка легкоатлета. Выполнение подводящих упражнений для метания гранаты. Метание гранаты на дальность 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) в соответствии с контрольными нормативами</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3

	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	8	
Тема 6.3. Эстафетный бег	<b>Практические занятия</b>	6	5
	<p><b>Правила судейства соревнований в эстафетном беге.</b>  Повторение правил соревнований и . правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка.  Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра.  <b>Совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху».</b>  Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени)</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	4	3
<b>Зачет 1 семестр</b>		1	
<b>Зачет 2 семестр</b>		1	
<b>Зачет 3 семестр</b>		1	
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
<b>Всего MAX:</b>		<b>257</b>	
<b>Всего:</b>		<b>171</b>	
<b>Практика:</b>		<b>163</b>	
<b>Теория:</b>		<b>8</b>	
<b>Самостоятельная:</b>		<b>86</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)



#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

<b>Легкая атлетика</b>	Секундомер, рулетки, теннисные мячи, эстафетные палочки, конусы.
<b>Гимнастика</b>	Брусья, перекладина, мостики, маты, конь, козёл, гимнастическая стенка, обручи, скакалки.
<b>Футбол</b>	Футбольные мячи, свисток, ворота, набивные мячи.
<b>Баскетбол</b>	Баскетбольные мячи, свисток.
<b>Волейбол</b>	Волейбольные мячи, сетка, свисток.
<b>Настольный теннис</b>	Ракетки, теннисные мячи, табло счета, теннисные столы, сетки.
<b>Лыжи</b>	Лыжи, секундомер, мази

Технические средства обучения:

переносной ноутбук, переносной мультимедиа – проектор, переносной экран.

##### 3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

###### Основные источники:

**Бишаева А.А.** Физическая культура учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М. : «Академия» 2017. – 320 с.

###### Интернет-ресурсы:

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

<http://sportrules.boom.ru/>

## 5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения</b> <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b> <b>результатов обучения</b>
<b>Умения:</b> -Использование физкультурно - оздоровительной деятельности для укрепления здоровья. -Достижения жизненных и профессиональных целей	<b>Текущий контроль в форме:</b> -Наблюдения за выполнением упражнений -Определение уровня физической подготовленности -Оценки личных достижений обучающихся. -Участия в соревнованиях -Сдачи контрольных нормативов.  <b>Итоговый контроль в форме:</b> дифференцированного зачета
<b>Знания:</b> -Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. -Знание и умение пользоваться основами здорового образа жизни	<b>Текущий контроль в форме:</b> -Защиты рефератов о здоровом образе жизни -Презентации о здоровом образе жизни -тестов  <b>Итоговый контроль в форме:</b> дифференцированного зачета

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, курс	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные качества	Бег 30 м, (сек)	1 курс	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
			2 курс	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
			3 курс	4,2	4,6	5,0	4,6	5,3	5,9
2	Скоростные качества	Бег 100 м по прямой, (сек)	1 курс	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
			2 курс	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
			3 курс	13,5	14,0	14,8	16,0	16,8	17,5
3	Скоростные качества	Бег 100 м по виражу, 2 круга, (сек)	1 курс	21,0	22,0	24,0	23,0	24,0	25,0
			2 курс	20,0	21,0	23,0	22,0	23,0	24,0
			3 курс	20,0	21,0	22,0	22,0	23,0	24,0
4	Координационные качества	Челночный бег 4х9, (сек)	1 курс	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
			2 курс	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
			3 курс	9,1	9,5	10,0	9,9	10,3	11,2
5	Координационные	Метание в цель (с 9 метров), (раз)	1-3курс	10 - 8	10 - 7	10 - 5	10 - 5	10 - 4	10 - 3
6	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, (см)	1 курс	220	210	190	185	170	160
			2 курс	230	220	200	185	170	155
			3 курс	230	220	200	185	170	160

7	Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок, (см)	1 курс	750	700	650	600	550	500
			2 курс	800	750	700	610	580	550
			3 курс	820	780	720	620	600	570
8	Выносливость	3000м, в зале (юн-55кругов, дев-37кругов, мин)	1 курс	15,30	18,45	20,10	13,40	15,30	18,20
			2 курс	15,15	18,30	19,30	13,30	15,10	18,10
			3 курс	15,00	18,15	18,45	13,15	14,45	17,50
9	Выносливость	3 км. на улице, (мин) 2 км дев	1 курс	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
			2 курс	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
			3 курс	12,00	12,30	13,30	10,00	11,00	12,20
10	Силовые качества	Подтягивание-юн, отжимание –дев.	1 курс	12	10	7	20	15	10
			2 курс	14	11	8	22	18	15
			3 курс	12	10	6	25	20	18
11	Силовые качества	Полуприсед, сек	1-3курс	1минута	45,0	30,0	1минута	45,0	20,0
12	Силовые качества	Подъем туловища за 1 мин., раз	1-3курс	55	49	45	42	36	30
13	Силовые качества	Бросок набивного мяча 2кг юн(см)		795	600	480	580	470	405
				810	630	520	600	500	450
				825	650	550	620	520	470
14	Силовые качества	Подъем переворотом в упор а высокой переклад	1-3курс	4	3	2			
15	Силовые качества	Отжимание в упоре лежа (раз)	1-3курс	32	27	22	20	15	10
16	Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях,	1-3курс	12	10	7			

17	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	1-3курс	15	13	8	24	20	13
18	Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке, за 25 секунд		65	60	50	75	70	60
		Прыжки на скакалке за 60 секунд		130	125	120	133	110	70
19	Скоростно-силовые	Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	1-3курс	90	80	70	85	75	70

#### 4.1 Примерные темы индивидуальных проектов

1. История возникновения волейбола
2. История возникновения баскетбола
3. История возникновения футбола
4. Древние Олимпийские игры
5. Современные Олимпийские игры
6. Правила игры в волейбол
7. Правила игры в баскетбол
8. Правила игры в футбол
9. Легкая атлетика: спринт
10. Легкая атлетика: марафон
11. Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега
12. Легкая атлетика: прыжки в высоту
13. Легкая атлетика: эстафета 4x100
14. Виды легкой атлетики
15. Легкая атлетика: метание молота
16. Легкая атлетика: толкание ядра
17. Легкая атлетика: тройной прыжок
18. Легкая атлетика: ходьба
19. Легкая атлетика: прыжки с шестом
20. Легкая атлетика: метание копья
21. Зимние Олимпийские игры
22. Фристайл
23. Биатлон
24. Гонка преследования на лыжах
25. Скелетон