

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский машиностроительный колледж»  
(ГБПОУ «СМК»)

**СОГЛАСОВАНО:**

Генеральный директор

ООО «Коммунальник»

А.Н. Суходуб

« 31 » 08 2018г



**УТВЕРЖДЕНО:**

Зам. директора по УР

*Е.Г. Лебедева* Е.Г. Лебедева

« 31 » 08 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**для специальности**

**43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства (базовой  
подготовки)**

Номер регистрации 150 пр/18

Самара  
2018г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) среднего профессионального образования по специальности 43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства. Приказ Минобрнауки России от 13.03.2018 №177 и примерной образовательной программы по специальности 43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства.

Разработчики:

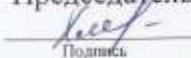
Хмелева Тамара Николаевна - преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «Самарский машиностроительный колледж»

ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой комиссией (ПЦК)  
по физической культуре и БЖД

(название комиссии)

Председатель ПЦК

 /Хмелева Т.Н./

Подпись

Ф.И.О.

Протокол № 1 от

« 31 » 08 20 18 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	16
ПРИЛОЖЕНИЕ	17

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.08 *Сервис домашнего и коммунального хозяйства*.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>– средства профилактики перенапряжения</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	168
Всего во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
практические занятия	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

### 2 курс

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Теоретическое занятие. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечение его устойчивости к различным видам деятельности. Техника безопасности на уроке.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 1.2</b> Физические способности человека. Основы физической спортивной подготовки.	Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 2.1</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100м Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Бег 6 минут.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 2.2</b> Бег на средние и длинные дистанции.	Совершенствование техники бега. Тест Купера (12-минутный бег).	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 2.3</b> Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 2.4</b> Развитие специальной беговой выносливости	Практическое занятие: Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 1000м	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>

<b>Тема 2.5</b> Совершенствование техники метания гранаты	Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 2.6</b> Контрольное занятие	Сдача учебных нормативов по легкой атлетике	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>12</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 3.1</b> Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 3.2</b> Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 3.3</b> Комбинационные действия игроков во время игры.	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.	<b>4</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 3.4</b> Штрафные броски. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	<b>4</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>8</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 4.1</b> Общеразвивающие упражнения Гимнастические упражнения, включенные в комплекс ГТО.	Практическое занятие: Техника «общеразвивающих упражнений». Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), поднимание туловища из положения лежа на спине.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 4.2</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	Практическое занятие: Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>

<b>Тема 4.3</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Практическое занятие: Обучение техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях.	<b>4</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Раздел 5.</b> <b>Спортивные игры (футбол)</b>		<b>8</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 5.1</b> Техника владения мячом, удары по мячу. Ведение и передачи мяча.	Изучение правил игры. Ознакомление с техникой ударов по мячу и владения мячом. Совершенствование техники ударов по мячу и владения мячом.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 5.2</b> Удары по мячу, остановки мяча, обманные движения, техника вратаря. Игра по упрощенным правилам.	Практическое занятие: Совершенствование техники удара по мячу в игре, тренировка вратаря, игровые задания во время игры.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 5.3</b> Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Практическое занятие. Ознакомление с приемами взаимодействия игроков в команде. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 5.4</b> Зачетное занятие по футболу. Двусторонняя игра.	Практическое занятие. Контрольные упражнения и комбинации упражнений с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Раздел 6. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>12</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 6.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 6.2</b> Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 6.3</b> Техника нападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и нападении.	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	<b>4</b>	<b>ОК 8</b>

<b>Тема 6.4</b> Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	<b>4</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Раздел 7.</b> <b>Общая физическая подготовка.</b> <b>Силовая подготовка.</b>		<b>8</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 7.1</b> Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями.	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 7.2</b> Силовая подготовка. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, нижних конечностей и туловища.	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	<b>4</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 7.3</b> Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	Совершенствование и техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Всего на 2 курсе:</b>		<b>64</b>	

### 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 8. Теоретические сведения</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 8.1</b> Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы	Оздоровительные системы физического воспитания. Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 8.2</b> Самоконтроль и врачебный контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Применение функциональных упражнений и тестов для оценки физического развития и функционального состояния организма.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 9.1</b> Техника беговых специальных и прыжковых упражнений. Бег на короткие дистанции (100м, 200м) Техника высокого и низкого стартов.	Практическое занятие. Специально-беговые упражнения бегуна. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	<b>4</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 9.2</b> Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие Техника бега на и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Бег 1000 и 500м	<b>4</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 9.3</b> Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка Развитие прыгучести, координации движения.	<b>4</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 9.4</b> Обучение техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Практическое занятие: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Сдача учебного норматива.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 9.5</b> Развитие специальной беговой	Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. 2000м,3000м	<b>4</b>	<b>ОК 8</b>

ВЫНОСЛИВОСТИ			
<b>Раздел 10. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>12</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 10.1</b> Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 10.2</b> Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Выполнение бросков в корзину с места, в движении, одной рукой, двумя руками. Совершенствование техники выполнения бросков.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 10.3</b> Комбинационные действия	Практическое занятие: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	<b>4</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 10.4</b> Штрафные броски, двусторонняя игра.	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	<b>4</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Раздел 11. Спортивные игры (футбол)</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 11.1</b> Техника владения мячом, удары по мячу. Ведение и передачи мяча.	Изучение правил игры. Ознакомление с техникой ударов по мячу и владения мячом. Совершенствование техники ударов по мячу и владения мячом.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 11.2</b> Удары по мячу, остановки мяча, обманные движения, техника вратаря. Игра по упрощенным правилам.	Практическое занятие:  Совершенствование техники удара по мячу в игре, тренировка вратаря, игровые задания во время игры.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 11.3</b> Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Практическое занятие. Ознакомление с приемами взаимодействия игроков в команде. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 11.4</b> Двусторонняя игра. Зачетные упражнения с мячом.	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Раздел 12. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>8</b>	<b>ОК 8</b>

<b>Тема 12.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 12.2</b> Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 12.3</b> Техника нападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и нападении.	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 12.4</b> Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Раздел 13. Общая физическая подготовка</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 13.1</b> Силовая подготовка. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, нижних конечностей и туловища.	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 13.2</b> Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	Совершенствование и техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Всего на 3 курсе</b>		<b>54</b>	

#### 4 курс

Наименование раздел и тем	Содержание учебного материала, лабораторной работы, практическое занятие, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень усвоения
<b>Раздел 14. Теоретический</b>		<b>2</b>	
Физическая культура в	Методико-практическое занятие:		

профессиональной деятельности Основы профессионально-прикладной физической подготовки.	Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	<b>2</b>	<b>OK8</b>
<b>Раздел 15. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 15.1</b> Бег на короткие дистанции 100м,200м	Практическое занятие. Специально-беговые упражнения бегуна. Сдача учебных нормативов.	<b>2</b>	<b>OK8</b>
<b>Тема 15.2</b> Бег на средние дистанции 100м,500м	Практическое занятие Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Сдача учебных нормативов.	<b>2</b>	<b>OK8</b>
<b>Тема 15.3</b> Техника прыжка в длину с разбега и с места	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка Развитие прыгучести, координации движения. Сдача учебного норматива.	<b>2</b>	<b>OK8</b>
Тема 15.4 Техника метания гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Содержание учебного материала: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Сдача учебного норматива.	<b>2</b>	<b>OK8</b>
<b>Тема 15.5</b> Развитие специальной беговой выносливости	Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Учебные нормативы 2000м, 3000м.	<b>4</b>	<b>OK8</b>
<b>Раздел 16</b> <b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 16.1</b> Техника ведения и передачи, ловли, броски мяча	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Броски мяча с места, в движении.	<b>2</b>	<b>OK8</b>
<b>Тема 16.2</b> Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Выполнение бросков в корзину с места, в движении, одной рукой, двумя руками. Совершенствование техники выполнения бросков.	<b>2</b>	<b>OK8</b>
<b>Тема 16.3</b> Учебная игра. Комбинационные действия игроков в защите и	Практическое занятие: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	<b>2</b>	<b>OK8</b>

нападении.			
<b>Тема 16.4</b> Штрафные броски. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	<b>4</b>	<b>OK8</b>
<b>Тема 16.5</b> Двусторонняя игра. Зачетные упражнения	Практическое занятие: Контрольные упражнения с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.	<b>2</b>	<b>OK8</b>
<b>Раздел 17 Гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 17.1</b> Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах	Практическое занятие: Комбинации упражнений на высокой перекладине. Подтягивание, подъемы из виса в упор. Обороты, соскоки.	<b>2</b>	<b>OK8</b>
<b>Тема 17.2</b> Комбинации упражнений на параллельных брусьях	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	<b>2</b>	<b>OK 8</b>
<b>Тема 17.3</b> Контрольное занятие. Упражнения на гимнастических снарядах.	Контрольные упражнения и комбинации упражнений на снарядах.	<b>2</b>	<b>OK8</b>
<b>Тема 18 Спортивные игры (футбол)</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 18.1</b> Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Практическое занятие. Ознакомление с приемами взаимодействия игроков в команде. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре	<b>2</b>	<b>OK8</b>
<b>Тема 18.2</b> Двусторонняя игра. Зачетные упражнения с мячом.	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями.	<b>2</b>	<b>OK 8</b>
<b>Тема 18.3</b> Двусторонняя игра. Зачетные упражнения	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями. Контрольные упражнения с мячом.	<b>2</b>	<b>OK8</b>
<b>Раздел 6. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>12</b>	<b>OK 8</b>
<b>Тема 6.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	<b>2</b>	<b>OK 8</b>

двумя руками, прием снизу			
<b>Тема 6.2</b> Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 6.3</b> Техника нападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и нападении.	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	<b>4</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 6.4</b> Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	<b>4</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Всего на 4 курсе</b>		<b>50</b>	
<b>Всего по дисциплине</b>		<b>168</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 ПРОГРАММЫ**

**3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

спортивный игровой зал, тренажерный зал, открытая спортивная площадка с беговой дорожкой, футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой.

**Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

- Щиты баскетбольные
- стойка и сетка для игры в волейбол
- ворота футбольные
- скамейки гимнастические
- шведские стенки
- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, свистки, носос
- столы теннисные, ракетки, мячи.
- Беговая дорожка, стартовые колодки
- эстафетные палочки, секундомеры
- оборудованный сектор для прыжков в длину, рулетка
- гранаты 500г, 700г, разметка
- тренажеры, штанга с дисками, гантели, высокая перекладина, брусья.

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр
- видеопроектор
- телевизор
- фотоаппарат.
- компьютер с лицензионным программным обеспечением

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

#### **Основные источники**

- 1. Бишаева А. А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: 2014.
- 2. Физическая культура** [Текст] : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд.,стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.
- 3. Бароненко В.А.** Здоровье и физическая культура студента: Уч. пос.- М.:Альфа-М,НИЦ ИНФРА\_М,2016-336с

#### **Дополнительные источники**

- 1. Железняк В.М.** Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. - М.: Академия, 2013 - 272с.
- 2. Физическая культура:** учебник - М.: Высшая школа, 2015 - 249с. 9. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2016.-80с.
- 3. Жуков, М.Н.** Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М. : Дрофа.,2014.-297с.

4

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>
2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва :КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

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

Результаты обучения (усвоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	<b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования
<b>Умения:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	<b>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <b>Лёгкая атлетика.</b> Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);

		<p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>-выполнения студентом функций судьи,</li> <li>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ul> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</li> <li>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</li> </ul>
--	--	---

## 5. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Общие и профессиональные компетенции (ОК,ПК)	Технологии формирования
<p><b>ОК 8.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Здоровьесберегающие технологии.  Технологии игрового моделирования.  Корректирующие технологии  Технологии личностно-ориентированного подхода.  Информационно-коммуникационные технологии</p>

## ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Тема учебного занятия	Активные и интерактивные методы обучения	Код формируемых компетенций
1. Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Урок – собеседование Метод проектов.	ОК 8
2. Футбол Тактика и техника игры. Двусторонняя игра. Судейство игры	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций) Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме	ОК 8
3. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах.	Урок-консультация.	ОК 8
4. Волейбол Тактика и техника игры. Двусторонняя игра. Судейство игры	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций). Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме. Урок - соревнование	ОК 8
5. Гимнастика. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения. Метод проектов.	ОК 8

## Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м	12.30	14.00	б/вр.
2.Бег 100м			
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места	230	210	190
5.. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3х10м(сек)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м	11,0	13.00	б/вр.
2.Бег 100м			
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Прыжок в длину с места	190	175	160
5.. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы(м)	10,5	6,5	5,0
6.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3х10м(сек)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Требования к результатам обучения студентов

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