

**Министерство образования и науки Самарской области**  
**государственное бюджетное профессиональное**  
**образовательное учреждение Самарской области**  
**«Самарский машиностроительный колледж»**

**СОГЛАСОВАНО:**

Акт согласования с  
работодателями  
образовательной  
программы  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор колледжа  
\_\_\_\_\_ Хабибулин А.Т.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности**

**15.02.09 Аддитивные технологии**

Номер регистрации \_\_\_\_\_

Самара, 20\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС  
СПО) среднего профессионального образования по специальности 15.02.09  
Аддитивные технологии Приказ Минобрнауки России от

Разработчик:

Хмелева Тамара Николаевна преподаватель физической культуры ГБПОУ  
«СМК»

ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой комиссией (ПЦК)

\_\_\_\_\_  
(название комиссии)

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_  
Подпись

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	21
5. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК.....	22
6. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ.....	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	25

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

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) соответствии с ФГОС по профессиям СПО, для специальности 15.02.09 Аддитивные технологии

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

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 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 Физическая культура обучающийся должен **знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

**знать:** Основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций.

Общие компетенции
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>ОК 2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</li><li>- <b>ОК 3</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</li><li>- <b>ОК 6</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться коллегами, руководством, потребителями.</li></ul>

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа.

Самостоятельной работы обучающегося 168 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>336</b>
В том числе:	
Практические занятия	<b>168</b>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<b>168</b>
Виды самостоятельной работы:	
-Написание реферата	10
-Составление комплекса физических упражнений	10
производственной гимнастики	
-Изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол). Судейство соревнований по различным видам спорта	20
-Посещение студентами спортивных секций	40
-Участие студентов в соревнованиях по видам спорта	40
-Самостоятельные занятия кроссом и на гимнастических снарядах и тренажерах	48
Итоговая 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>8</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>2</b>
	самостоятельная работа студентов написание рефератов по темам лекционных занятий	<b>2</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>2</b>
	Самостоятельная работа написание рефератов по темам лекционных занятий	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	<b>2</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>4</b>	<b>2</b>
	Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка до 15-18 минут.	<b>4</b>	
<b>Тема 2.2</b> Бег на средние и длинные дистанции.	Совершенствование техники бега. Тест Купера (12-минутный бег.	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	<b>4</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>4</b>	<b>2</b>
	Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	<b>4</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>4</b>	<b>2</b>
	Самостоятельная работа студента: кроссовая подготовка по пересеченной местности.	<b>4</b>	
<b>Тема 2.5</b> Совершенствование техники метания гранаты	Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива	<b>2</b>	
	Самостоятельная работа студента: кроссовая подготовка по пересеченной местности.	<b>2</b>	
<b>Тема 2.6</b> Контрольное занятие	Сдача учебных нормативов по легкой атлетике	<b>2</b>	
	Самостоятельная работа студентов: кроссовая подготовка по пересеченной местности.	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>24</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>2</b>
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу.	<b>2</b>	
<b>Тема 3.2</b> Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча.	<b>2</b>	<b>2</b>

	Самостоятельная работа студента: Тренировка с мячом.	2	
<b>Тема 3.3</b> Комбинационные действия игроков во время игры.	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу	4	
<b>Тема 3.4</b> Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие: двусторонней игры. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Тренировка с мячом. Броски в корзину.	4	
<b>Раздел 4 Гимнастика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1</b> Общеразвивающие упражнения Гимнастические упражнения для сдачи норм 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.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики с учетом профессии.	2	2
<b>Тема 4.2</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	Практическое занятие: Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях.	4	2
<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.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Занятия в тренажерном зале.	4	



<b>Раздел 5. Спортивные игры(футбол)</b>		<b>24</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>	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил игры в футбол.	<b>2</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>4</b>	2
	Самостоятельная работа студента: Правила соревнований по футболу.	<b>2</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>4</b>	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по футболу, участие в соревнованиях по футболу.	<b>4</b>	
<b>Тема 5.4</b> Зачетное занятие по футболу. Двусторонняя игра.	Контрольные упражнения и комбинации упражнений с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.	<b>2</b>	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по футболу, участие в соревнованиях по футболу	<b>4</b>	
<b>Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 5.1</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>	2
	Самостоятельная работа: Изучение правил по волейболу	<b>2</b>	
<b>Тема 5.2</b> Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники	<b>2</b>	2

	подачи мяча. Подготовительные упражнения.		
	Самостоятельная работа студента: Тренировка приема и передачи мяча в парах.	2	
<b>Тема 5.3</b> Техника нападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и нападении.	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	4	2
	Самостоятельная работа студента:  Посещение спортивной секции.	4	
<b>Тема 5.4</b> Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции.	4	
<b>Раздел 6.</b> <b>Общая физическая подготовка.</b> <b>Силовая подготовка.</b>		8	
<b>Тема 6.1</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.	2	2
	Самостоятельная работа: Занятия в тренажерном зале.	2	
<b>Тема 6.2</b> Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	Совершенствование и техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	2	3
	Самостоятельная работа: Занятия в тренажерном зале.	2	
<b>Всего на 2 курсе:</b>		136	

### 3 курс

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 7. Теоретические сведения</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 7.1</b> Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы	Оздоровительные системы физического воспитания. Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО	<b>2</b>	2
	Самостоятельная работа студента: Выполнение рефератов докладов.	<b>2</b>	
<b>Тема 7.2</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>	2
	Самостоятельная работа студента: Выполнение рефератов докладов	<b>2</b>	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	2
<b>Тема 8.1</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>2</b>	2
<b>Тема 8.2</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.	<b>2</b>	2
<b>Тема 8.3</b> Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка Развитие прыгучести, координации движения.	<b>2</b>	2
<b>Тема 8.4</b> Техника метания гранаты (д.- 500 гр.,	Практическое занятие: Совершенствование техники метания гранаты Сдача учебного норматива.	<b>2</b>	2

ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.			
<b>Тема 8.5</b> Развитие специальной беговой выносливости	Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции.500м, 1000м, 2000м,3000м	<b>2</b>	2
	Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	<b>10</b>	
<b>Раздел 9.</b> <b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 9.1</b> Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	<b>2</b>	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил игры в баскетбол	<b>2</b>	
<b>Тема 9.2</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>	2
	Самостоятельная работа студента: Тренировка бросков в корзину.	<b>2</b>	
<b>Тема 9.3</b> Комбинационные действия	Практическое занятие: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	<b>4</b>	2
	Самостоятельная работа студента: Занятия в спортивной секции	<b>4</b>	
<b>Тема 9.4</b> Штрафные броски, двусторонняя игра.	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	<b>4</b>	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.	<b>4</b>	
<b>Раздел 10 Гимнастика</b>		<b>16</b>	

<b>Тема 10.1</b> Общеразвивающие упражнения	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>	2
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений для разминки и утренней гимнастики.	<b>2</b>	
<b>Тема 10.2</b> Упражнения на гимнастических снарядах (высокая перекладина, параллельные брусья)	Практическое занятие: Подтягивание, подъём переворотом в упор из виса на высокой перекладине; комбинация упражнений на параллельных брусьях.	<b>2</b>	2
<b>Тема 10.3</b> Совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах. Зачетные комбинации.	Практическое занятие: О техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Подтягивание, подъем переворотом из виса, подъем силой. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа студента Самостоятельные занятия на высокой перекладине и параллельных брусьях.	<b>6</b>	
<b>Раздел 11.</b> <b>Спортивные игры(футбол)</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 11.1</b> Техника удара по мячу, владения мячом.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча, ударов по мячу и владения мячом.	<b>2</b>	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил игры в футбол.	<b>2</b>	
<b>Тема 11.3</b> Тактика игры в нападении и защите. Игровые задания	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры	<b>2</b>	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий спортивной секции по футболу.	<b>2</b>	

<b>Тема 11.4</b> Двусторонняя игра с игровыми заданиями.	Практическое занятие. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре	4	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий спортивной секции по футболу	4	
<b>Раздел 12. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>20</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.	2	
<b>Тема 12.2</b> Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	2	2
<b>Тема 12.3</b> Техника нападающего удара, блокирование	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	2	2
<b>Тема 12.4</b> Техника и тактика игры в нападении и защите.	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Варианты взаимодействия игроков. Учебная игра.	2	
<b>Тема 12.5</b> Двусторонняя игра. Зачетные упражнения с мячом.	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий спортивной секции по волейболу, участие в соревнованиях.	10	
<b>Раздел 13 Общая физическая подготовка</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 13.1</b> Силовая физическая подготовка	Практическое занятие: Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на координацию.	4	2
	Самостоятельная работа: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников данной специальности.	4	

<b>Тема 13.2</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.	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>	2
	Самостоятельная работа студента: Занятия в тренажерном зале.	<b>4</b>	
<b>Всего на 3 курсе:</b>		<b>136</b>	

Наименование раздел и тем	Содержание учебного материала, лабораторной работы, практическое занятие, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень усвоения
<b>Раздел 14 Теоретический</b>		<b>4</b>	
Физическая культура в профессиональной деятельности Основы профессионально-прикладной физической подготовки.	Методико-практическое занятие: Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	<b>2</b>	<b>2</b>
	самостоятельная работа студентов написание рефератов по темам лекционных занятий	<b>2</b>	
<b>Раздел 15. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	<b>2</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>2</b>
<b>Тема 15.2</b> Бег на средние дистанции 1000м,500м	Практическое занятие Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Сдача учебных нормативов.	<b>2</b>	<b>2</b>
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	<b>4</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>2</b>
<b>Тема 15.4</b> Техника метания гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива.	<b>2</b>	<b>2</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>2</b>	<b>2</b>
	Самостоятельная работа студента:	<b>6</b>	



	Кроссовая подготовка по пересеченной местности.		
<b>Раздел 16</b> <b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>20</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>2</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>2</b>
<b>Тема 16.3</b> Учебная игра. Комбинационные действия игроков в защите и нападении.	Практическое занятие: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	<b>2</b>	<b>2</b>
	Самостоятельная работа студента: Правила соревнований. Судейство соревнований по баскетболу	<b>6</b>	
<b>Тема 16.4</b> Штрафные броски. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	<b>2</b>	<b>2</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>3</b>
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу. Совершенствование техники владения мячом.	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа студента: Занятия в тренажерном зале.	<b>8</b>	
<b>Раздел 17.</b> <b>Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 17.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу, верхней и нижней подачи мяча.	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Совершенствование техники подачи мяча.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 17.2</b>	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры.	<b>4</b>	<b>2</b>

Техника и тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	Двусторонняя игра с учебными заданиями. Контрольные упражнения с мячом		
<b>Тема 17.3</b> Двусторонняя игра. Зачетные упражнения	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями. Контрольные упражнения с мячом.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий спортивной секции по волейболу.	10	
<b>Раздел 18.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>		12	
<b>Тема 19.1</b> Круговая тренировка на тренажерах и гимнастических снарядах.	Практическое занятие. Выполнение силовых упражнений по кругу со сменой гимнастических снарядов и тренажеров.	2	2
	Самостоятельная работа: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников данной специальности.	2	
<b>Тема 19.2</b> Зачетный урок. Выполнение упражнений на снарядах	Практическое занятие: Зачетные упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.	4	2
	Самостоятельная работа: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников данной специальности	4	
<b>Всего на 4 курсе</b>		76	
<b>Итого</b>		332	

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 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины физическая культура требует наличия спортивного игрового зала, тренажерного зала, открытой спортивной площадки 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 обучения.**

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

##### **Основные источники:**

1. **Бишаева А. А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: 2017.
2. **Мишин Б.И.** Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин.- М.:Наука 2015 - 272с.
3. **Коваленко Т.Г.** Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб. пособие / Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, 2017 - 226 с.
4. **Решетников Н.В.** Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю.Л.Кислицын. 2-е изд., перераб. И доп.-М.: 2018.
5. **Железняк В.М.** Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. - М.: Академия, 2017 - 272с.
6. **Физическая культура:** учебник - М.: Высшая школа, 2018 - 249с. 9. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2013.- 80с.

##### **Дополнительные источники:**

1. **Яковлев Н.Н.** Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. - М.,: 2015.-268с
2. **Колбанов В.В.** Валеология/ В.В. Колбанов,- СПб.,: 2016.-338с.
3. **Соковня-Семенова И.И.** Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова - М.: 2017.-541с.
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М. : Дрофа.,2018.-297с.
5. **Ю.Суслова, Ф.П.** Теория и методика спорта: учебное пособие для училищОлимпийского резерва / под общ.ред. Ф.П.Суслова, Ж.К.Холодова. - М.: Академия.,2019,- 418с
6. **Нестеров, А.А.** Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика АА. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2019.-512с.

#### 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 (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
- - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -	-Экспертная оценка наблюдения на практическом занятии. -Индивидуальные и коллективные задания. -Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов. -Дифференцированный зачет.
<b>Знания:</b>	
- роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека, -основы здорового образа жизни	-Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы -Тестирование -Дифференцированный теоретический зачет

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся не только освоенные умения и усвоенные знания, но и развитие общих компетенций.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
- <b>ОК 2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Организовывает собственную деятельность, выбирает типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
- <b>ОК 3</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и несет за них ответственность.	
- <b>ОК 6</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться	Работает в команде, эффективно общается с	

коллегами, руководством, потребителями.	коллегами. Руководством. Потребителями.	
---	---	--

## 5. Технологии формирования ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
<b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Здоровьесберегающие технологии. Проектные технологии. Информационно-коммуникационные технологии
<b>ОК 3</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Технологии игрового моделирования. Корректирующие технологии. Технология проблемного изложения Технология дифференцированного обучения
<b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Технологии игрового моделирования. Корректирующие технологии Технологии личностно-ориентированного подхода

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

Тема учебного занятия	Активные и интерактивные методы обучения	Код формируемых компетенций
<b>1. Физическая культура в жизнедеятельности человека.</b> Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Урок – собеседование Метод проектов.	ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
<b>2. Футбол</b> 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 3 Уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6 Уметь работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
<b>3. Общая физическая подготовка.</b> Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах.	Урок-консультация.	ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
<b>4. Волейбол</b> 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 3 Уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6 Уметь работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
<b>5. Гимнастика.</b> Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения. Метод проектов.	ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

## Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м	12.30	14.00	б/вр.
2.Бег 100м	13,8	14,3	14.8
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	16.4	17.0	18.0
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;