

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

**УТВЕРЖДЕНО:**

Зам. директора по УР

Е.Г. Лебедева Е.Г. Лебедева

«31» 08 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
профессия

15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики,  
15.01.36 Дефектоскопист

Номер регистрации Зри/18

Самара, 20 18

Разработчик:

Хмелева Тамара Николаевна преподаватель физической культуры

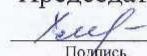
ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой комиссией (ПЦК)

Физической культуры и БЖД

(название комиссии)

Председатель ПЦК



Подпись

/Хмелева Т.Н./

Ф.И.О.

Протокол № 1 от «31» 08 2018г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии, 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики, 15.01.36 Дефектоскопист, рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21.07.2015, регистрационный номер рецензии № 383 от 23.07.2015г ФГАУ «ФИРО»,

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
ПРИЛОЖЕНИЕ	22

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы учебной дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессиям среднего профессионального образования:

15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики,  
15.01.36 Дефектоскопист.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС**

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технологическим профилем.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», является общей из обязательных предметных областей. Изучение учебной дисциплины Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

### **1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины: Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

#### **• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, оддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - 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).
- Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальностям)</b>
<p>-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p>ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных</p>

	<p>общечеловеческих ценностей. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<p>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<p>– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок;</p> <p>системы значимых социальных и межличностных отношений;</p> <p>личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p>	<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>



<p>-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>- 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;</p>	<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p>
<p>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>– готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>

<p>-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, руководством, клиентами и, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p>
<p>-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;</p> <p>-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</p>	<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	171
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
<b>Всего во взаимодействии с преподавателем</b>	171
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	171
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём 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	<b>Содержание учебного материала.</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в совершенствовании функциональной возможностей организма и обеспечение его устойчивости к различным видам деятельности. Техника безопасности на уроке.	<b>2</b>	2
<b>Тема 1.2</b> Физические способности человека. Основы физической спортивной подготовки.	<b>Содержание учебного материала</b> 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>	2
<b>Раздел 2 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.3</b> Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы	<b>Содержание учебного материала</b> Оздоровительные системы физического воспитания. Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО	<b>2</b>	2

<b>Тема 2.4</b> Самоконтроль и врачебный контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<b>Содержание учебного материала</b> Применение функциональных упражнений и тестов для оценки физического развития и функционального состояния организма.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.5</b> Физическая культура в профессиональной деятельности Основы профессионально-прикладной физической подготовки.	<b>Содержание учебного материала</b> Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 3 Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	
	В том числе практических занятий	30	
<b>Тема 3.1</b> Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Бег на короткие дистанции.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.2</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	<b>Содержание учебного материала</b> 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>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.3</b> Бег на средние и длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники бега. Тест Купера (12-минутный бег).	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.4</b> Техника прыжка в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения	<b>6</b>	<b>2</b>

<b>Тема 3.5</b> Развитие специальной беговой выносливости	<b>Содержание учебного материала</b> Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 1000м	<b>6</b>	2
<b>Тема 3.6</b> Совершенствование техники метания гранаты	<b>Содержание учебного материала</b> Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива	<b>2</b>	2
<b>Тема 3.7</b> Контрольное занятие	<b>Содержание учебного материала:</b> Сдача учебных нормативов по легкой атлетике	<b>2</b>	2
<b>Раздел 4. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>32</b>	
	В том числе практические занятия	32	
<b>Тема 4.1</b> Техника ведения и передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников.	<b>6</b>	2
<b>Тема 4.2</b> Броски мяча в корзину, подбор мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча.	<b>6</b>	2
<b>Тема 4.3</b> Комбинационные действия игроков во время игры.	<b>Содержание учебного материала:</b> Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.	<b>6</b>	2
<b>Тема 4.4</b> Штрафные броски двусторонняя игра	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	<b>6</b>	2
<b>Тема 4.5</b> Двусторонняя игра Командные и групповые действия игроков	<b>Содержание учебного материала:</b> Учебная игра	<b>8</b>	3
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>12</b>	

	В том числе практические занятия	12	
<b>Тема 5.1</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника «общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Наклоны.выпады, приседы. Поточный способ проведения ОРУ.	2	2
<b>Тема 5.2</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	<b>Содержание учебного материала:</b> Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях.	6	2
<b>Тема 5.3</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала:</b> Практическое занятие: Обучение техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях.	4	2
<b>Раздел 6.</b> <b>Спортивные игры (футбол)</b>		32	
	В том числе практические занятия	32	
<b>Тема 6.1</b> Техника удара по мячу, владения мячом.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча, ударов по мячу и владения мячом.	6	2
<b>Тема 6.2</b> Тактика игры в нападении и защите. Игровые задания	<b>Содержание учебного материала:</b> Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры	10	2
<b>Тема 6.3</b> Двусторонняя игра с игровыми	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	2

заданиями.	Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре		
<b>Тема 6.4</b> Зачетное занятие по футболу	<b>Содержание учебного материала:</b> Зачетные контрольные упражнения с мячом и без мяча.	<b>6</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 7. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>32</b>	
	В том числе практические занятия	32	
<b>Тема 7.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема 7.2</b> Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема 7.3</b> Техника нападающего удара, блокирование	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	<b>8</b>	<b>2</b>
<b>Тема 7.4</b> Техника и тактика игры в нападении и защите.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Варианты взаимодействия игроков. Учебная игра.	<b>8</b>	<b>2</b>
<b>Тема 7.5</b> Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	<b>Содержание учебного материала:</b> Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 8.</b> <b>Общая физическая подготовка.</b> <b>Силовая подготовка.</b>		<b>12</b>	
	В том числе практические занятия	12	



<b>Тема 8.1</b> Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями.	<b>Содержание учебного материала:</b> 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>4</b>	<b>2</b>
<b>Тема 8.2</b> Силовая подготовка. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, нижних конечностей и туловища.	<b>Содержание учебного материала:</b> 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>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема 8.3</b> Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 9 Подготовка ГТО</b>		<b>8</b>	
	В том числе практические занятия	<b>8</b>	
<b>Тема 9.1</b> Подготовка к легкоатлетическим видам	<b>Содержание учебного материала:</b> Бег 100м, бег 3000м, Прыжок в длину с разбега (с места), метание гранаты	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Тема 9.2</b> Подготовка к гимнастическим видам и стрельбе.	<b>Содержание учебного материала:</b> Подтягивание на высокой перекладине, наклон вперед, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа, стрельба из пневматической винтовки.	<b>4</b>	<b>2</b>
Дифференцированный зачет		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Всего</b>		<b>171</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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы 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
- фотоаппарат.
- компьютер с лицензионным программным обеспечением

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники:**

1. **Бишаева А. А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М.: 2014.-294с
2. **Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев** - 15 изд.стер. Физическая культура: учебник / - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование) - ISBN 978-5-4468-1241-7.

#### **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.,: 2015.-338с.
3. **Соковня-Семенова И.И.** Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова - М.: 2015.-541с.
4. **Жуков, М.Н.** Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М. : Дрофа.,2014.-297с.

#### **Интернет-ресурсы:**

### **3.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

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 ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формируемые общие компетенции</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого</p>	<p>экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</p> <p>экспертная оценка выполнения работы на практическом занятии</p> <p>-Дифференцированный зачет</p>

<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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).</p>	<p>уровня физической подготовленности.</p>	
<p>Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности</p>	<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<p>-экспертная оценка выполнения самостоятельной работы -Дифференцированный теоретический зачет</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
<b>1 Введение.</b> Физическая культура в общеобразовательной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Урок-собеседование Метод-проектов	ОК 01, ОК 02, ОК05,  ОК 08
<b>2. Легкая атлетика</b> Беговые упражнения. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.	Урок-соревнование	ОК 06, ОК 08
<b>3.Баскетбол</b> Техника и тактика игры в защите и нападении в баскетболе	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 04,ОК 08
<b>4. Волейбол</b> Техника и тактика игры в нападении и защите	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций). Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме Урок-соревнование	ОК 03, ОК 08
<b>2. Общая физическая подготовка.</b> Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах	Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения. Урок-консультация	ОК 03, ОК 08

## 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
10 Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 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 (из 10 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;

### Лист актуализации

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика