

**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

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

**23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики
(по видам транспорта, за исключением водного)**

Номер регистрации _____

Самара, 20__

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) среднего профессионального образования по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного). Приказ Минобрнауки России от 22.04.2014 № 387

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 № _____ от

« ____ » _____ 20 ____ г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |
| 5 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ | 22 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 23 |

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 (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Изучение учебной дисциплины физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППССЗ.

1.3 Планируемые результаты освоения учебной 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.
- Основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций:

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

- **ОК 3.** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | |
| В том числе: | |
| Практические занятия | 170 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 166 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2курс

| Наименование Разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретические сведения | | 8 | |
| Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры и спорта. | Методико-практическое занятие. 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. | 2 | 2 |
| | самостоятельная работа студентов написание рефератов по темам лекционных занятий | 2 | |
| Тема 1.2 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 | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа написание рефератов по темам лекционных занятий | 2 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 36 | |
| Тема 2.1 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. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка до15-18 минут.. | 4 | |
| Тема 2.2 Техника прыжка в длину с разбега | Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения | 2 | 2 |

| | | | |
|--|--|-----------|----------|
| Тема 2.3 Развитие специальной беговой выносливости | Практическое занятие: Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 1000м, 2000м, 3000м | 4 | 2 |
| Тема 2.4 Совершенствование техники метания гранаты | Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива | 4 | |
| Тема 2.5 Контрольное занятие | Сдача учебных нормативов по легкой атлетике | 4 | |
| | Самостоятельная работа студентов: кроссовая подготовка по пересеченной местности. | 10 | |
| Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол) | | 24 | |
| Тема 3.1 Техника ведения и передачи мяча. | Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу. | 2 | |
| Тема 3.2 Броски мяча в корзину, подбор мяча. | Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Тренировка с мячом. | 2 | |
| Тема 3.3 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 | |
| Тема 3.4 Штрафные броски двусторонняя игра | Практическое занятие: двусторонней игры. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Тренировка с мячом. Броски в корзину. | 4 | |

| | | | |
|---|--|-----------|----------|
| Тема 3.5 Двусторонняя игра. Зачетные упражнения | Контрольные упражнения с мячом и без мяча. Броски мяча в корзину, ведение, ловля и передачи мяча. | 2 | |
| Раздел 4 гимнастика | | 16 | |
| Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения | Практическое занятие: 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 |
| | Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики с учетом профессии. | 2 | 2 |
| Тема 4.2 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах. | Практическое занятие: Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях. | 2 | 2 |
| Тема 4.3 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах | Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях. | 6 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Занятия в тренажерном зале. | 4 | |
| Раздел 5. Спортивные игры (футбол) | | 20 | |
| Тема 5.1 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. | 2 | 2 |

| | | | |
|--|--|----|---|
| | Самостоятельная работа студента: Изучение правил игры в футбол. | 2 | |
| Тема 5.2 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. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Правила соревнований по футболу. | 2 | |
| Тема 5.3 Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра. | Практическое занятие. Ознакомление с приемами взаимодействия игроков в команде. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двусторонней игре | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по футболу, участие в соревнованиях по футболу. | 6 | |
| Тема 5.4 Зачетное занятие по футболу. Двусторонняя игра. | Контрольные упражнения и комбинации упражнений с мячом и без мяча. Двусторонняя игра. | 2 | |
| Раздел 6. Спортивные игры (волейбол) | | 20 | |
| Тема 6.1 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. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа: Изучение правил по волейболу | 2 | |
| Тема 6.2 Техника верхней и нижней подачи мяча | Практическое занятие: Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Тренировка приема и передачи мяча в парах. | 2 | |
| Тема 6.3 Техника нападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и | Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: | 2 | |

| | | | |
|---|---|------------|----------|
| нападении. | Посещение спортивной секции. | | |
| Тема 6.4 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 | |
| Раздел 7. Общая физическая подготовка. Силовая подготовка. | | 12 | |
| Тема 7.1 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 | |
| Тема 7.2 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. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа: занятия в тренажерном зале | 2 | |
| Тема 7.3 Силовая подготовка. Зачетные упражнения. | Совершенствование и техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей | 2 | |
| | Самостоятельная работа: Занятия в тренажерном зале. | 2 | |
| Всего на 2 курсе: | | 132 | |

3 курс

| Наименование Разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| Раздел 8. Теоретические сведения | | 8 | |
| Тема 8.1 Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы | Оздоровительные системы физического воспитания. Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Выполнение рефератов докладов. | 2 | |
| Тема 8.2 Самоконтроль и врачебный контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | Применение функциональных упражнений и тестов для оценки физического развития и функционального состояния организма. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Выполнение рефератов докладов | 2 | |
| Раздел 9. Легкая атлетика | | 24 | 2 |
| Тема 9.1 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. | 2 | 2 |
| Тема 9.3 Техника прыжка в длину с разбега | Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка Развитие прыгучести, координации движения. | 2 | 2 |
| Тема 9.4 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. | 2 | 2 |
| Тема 9.5 Развитие специальной беговой выносливости | Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. 500м, 1000м, 2000м, 3000м 12-минутный бег. | 4 | 2 |

| | | | |
|---|--|-----------|----------|
| Тема 9.6 Контрольное занятие. Сдача учебных нормативов. | Контрольные нормативы по легкой атлетике. 100м,200, 1000м,2000м,3000м.,прыжки в длину, метание гранаты. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка по пересеченной местности. | 12 | |
| Раздел 10. Спортивные игры (Баскетбол) | | 24 | |
| Тема 10.1 Техника ведения и передачи, и ловля мяча. | Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и передачи и ловли мяча. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Изучение правил игры в баскетбол | 2 | |
| Тема 10.2 Броски мяча в корзину, подбор мяча. | Выполнение бросков в корзину с места, в движении, одной рукой, двумя руками. Совершенствование техники выполнения бросков. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Тренировка бросков в корзину. | 2 | |
| Тема 10.3 Комбинационные действия | Практическое занятие: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Занятия в спортивной секции | 4 | |
| Тема 10.4 Штрафные броски, двусторонняя игра. | Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу. | 4 | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| Гимнастика | | 12 | |
| Тема 10.5 Общеразвивающие упражнения | Практическое занятие: Техника «общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Упражнения сидя и лежа. Наклоны. выпады, приседы. Поточный способ проведения ОРУ. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений для разминки и утренней гимнастики. | 2 | |
| Тема 10.6 Упражнения на гимнастических снарядах (высокая перекладина, параллельные брусья) | Практическое занятие: Подтягивание, подъем переворотом в упор из виса на высокой перекладине; комбинация упражнений на параллельных брусьях. | 2 | 2 |
| Тема 10.7 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. | 2 | |
| | Самостоятельная работа студента Самостоятельные занятия на высокой перекладине и параллельных брусьях. | 4 | |
| Раздел 11. Спортивные игры(футбол) | | 20 | |
| Тема 13.1 Техника удара по мячу, владения мячом. | Совершенствование техники ведения и передачи мяча, ударов по мячу и владения мячом. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Изучение правил игры в футбол. | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|----------|
| Тема 13.2 Тактика игры в нападении и защите. Игровые задания | Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Посещение занятий спортивной секции по футболу. | 4 | |
| Тема 13.3 Двусторонняя игра с игровыми заданиями. | Практическое занятие. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Посещение занятий спортивной секции по футболу | 4 | |
| Тема 13.4 Зачетное занятие по футболу | Зачетные контрольные упражнения с мячом и без мяча. | 2 | |
| Раздел 12. Спортивные игры (волейбол) | | 24 | |
| Тема 12.1 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 | |
| Тема 12.2 Техника верхней и нижней прямой подачи мяча | Практическое занятие: Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения. | 2 | 2 |
| Тема 12.3 Техника нападающего удара, блокирование | Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения. | 2 | 2 |
| Тема 12.4 Техника и тактика игры в нападении и защите. | Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Варианты взаимодействия игроков. Учебная игра. | 4 | |
| Тема 12.5 Двусторонняя игра. Зачетные | Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями. | 2 | 2 |

| | | | |
|---|---|------------|---|
| упражнения с мячом. | Самостоятельная работа студента: Посещение занятий спортивной секции по волейболу, участие в соревнованиях. | 12 | |
| Раздел 13 Общая физическая подготовка | | 16 | |
| Тема 13.1 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 | |
| Тема 13.2 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. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Занятия в тренажерном зале. | 4 | |
| Всего на 3 курсе: | | 128 | |

4 курс

| Наименование раздел и тем | Содержание учебного материала, лабораторной работы, практическое занятие, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень усвоения |
|---|---|-------------|------------------|
| Раздел 14. Теоретический | | 4 | |
| Физическая культура в профессиональной деятельности Основы профессионально-прикладной физической подготовки. | Методико-практическое занятие: Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки | 2 | 2 |
| | самостоятельная работа студентов написание рефератов по темам лекционных занятий | 2 | |
| Раздел 15. Легкая атлетика | | 16 | 2 |
| Тема 15.1 Бег на короткие дистанции 100м,200м | Практическое занятие. Специально-беговые упражнения бегуна. Сдача учебных нормативов. | 2 | 2 |
| Тема 15.2 Бег на средние дистанции 100м,500м | Практическое занятие Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Сдача учебных нормативов. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике. | 4 | |
| Тема 15.3 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. | 2 | 2 |
| Тема 15.4 Развитие специальной беговой выносливости | Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Учебные нормативы 2000м, 3000м. | 2 | |
| | Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка по пересеченной местности. | 4 | |
| Раздел 16 Спортивные игры (Баскетбол) | | 16 | |
| Тема 16.1 Техника ведения и | Практическое занятие: | 2 | 2 |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| передачи, ловли, броски мяча | Техника ведения и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Броски мяча с места, в движении. | | |
| Тема 16.2 Броски мяча в корзину, подбор мяча. | Выполнение бросков в корзину с места, в движении, одной рукой, двумя руками. Совершенствование техники выполнения бросков. | 2 | 2 |
| Тема 16.3 Штрафные броски. Двусторонняя игра | Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра. | 2 | 2 |
| Тема 16.4 Двусторонняя игра. Зачетные упражнения | Практическое занятие: Контрольные упражнения с мячом и без мяча. Двусторонняя игра. | 2 | |
| | Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу. Совершенствование техники владения мячом. | 8 | |
| Раздел 17 гимнастика | | 12 | |
| Тема 17.1 Комбинации упражнений на высокой перекладине. Подтягивание, подъемы из виса в упор. Обороты, соскоки. | Практическое занятие: | 2 | 2 |
| Тема 17.2 Комбинации упражнений на параллельных брусьях | Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. | 2 | 2 |
| Тема 17.3 Контрольное занятие. Упражнения на гимнастических снарядах. | Контрольные упражнения и комбинации упражнений на снарядах. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Занятия в тренажерном зале. | 6 | |
| Раздел 18. Спортивные игры (волейбол) | | 20 | |

| | | | |
|--|---|------------|----------|
| Тема 18.1 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. | 4 | 2 |
| Тема 18.2 Техника и тактика игры в нападении и защите. Учебная игра. | Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями. Контрольные упражнения с мячом | 2 | 2 |
| Тема 18.3 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 | |
| Раздел 19. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | 8 | |
| Тема 19.1 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 | 4 | |
| Дифференцированный зачет | | 2 | 2 |
| Всего на 4 курсе | | 76 | |
| Итого по дисциплине | | 336 | |

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 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.: 2016.
2. **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.: 2017.

Дополнительные источники:

1. **Жуков, М.Н.** Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М. : Дрофа.,2017.-297с.
2. **Нестеров, А.А.** Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика АА. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2016.-512с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. **Крамской, С. И.** Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>
2. **Карась, Т. Ю.** Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140>
3. **Будейкина, Е. М.** «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107904>
4. **Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт** : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс

цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/100141>

5. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-0956-9, 978-5-4497-0799-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/101087>

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 |
|--|--|
| Умения: | |
| - 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. |
| Знания: | |
| - роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека, -основы здорового образа жизни | -Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы -Тестирование -Дифференцированный теоретический зачет |

5. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

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

**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 2 |
| 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 3 ОК 6 |
| 3. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах. | Урок-консультация. | ОК 2 |
| 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 3 ОК 6 |
| 5. Гимнастика. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики | Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения. Метод проектов. | ОК 2 |

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 про-изводственной 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;

Лист актуализации

| Дата актуализации | Результаты актуализации | Подпись разработчика |
|-------------------|-------------------------|----------------------|
| | | |
| | | |
| | | |