

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Самарской области  
«Сызранский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «СПК»  
О.Н.Шиляева  
« 27 » \_\_\_\_\_ 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

«общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»  
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности  
27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

Сызрань, 2020

## ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией  
общих гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин  
Председатель  Е.В.Котова  
« 18 » мая 2020 г.

Составитель: Беликова Е.В., преподаватель ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «09» декабря 2016 г. № 1557,
- примерной программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной и зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ, регистрационный номер №27.02.07-170601 от «01» июня 2017г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Стр.</b>
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	18
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20
5	Приложение 1	21

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ ГБПОУ «Сызранский политехнический колледж» по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

## 1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу ППССЗ.

## 1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на

государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 172 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов;
- самостоятельной работы студента - не предусмотрено.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	168
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные работы, контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды формируемых компетенций
<b>РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>46</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и развитии личности</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Лекция</b> 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья (2курс) 2. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль (3курс). 3. Инструктаж по технике безопасности	4	ознакомительный	ОК 02,03 ОК 05,06 ОК 08,09
	<b>Практическое занятие</b>	не предусмотрено		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.2 Специальные упражнения бегуна</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02,07,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Специальные упражнения бегуна. 2. Разновидности бега, прыжков, низкий и высокий старт 3. ОФП, повторный бег 100м,400м	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.3 Развитие быстроты, контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 02,03,05 ОК 07-11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Повторный бег на дистанции: 2x100м, 2x400м.	8		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		

	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.4</b> <b>Бег на короткие дистанции, контрольный норматив на дистанции 100м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01,07,08.11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег 100м на время. 2. Линейные эстафеты с бегом	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.5</b> <b>Бег на средние дистанции, контрольный норматив на дистанции 400м.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01,07,08.11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег 400м на время. 2. Повторный бег на дистанции: 200м, 400м, 800м	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.6</b> <b>Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01,04,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Прием и передача эстафеты. 2. Эстафета 4x100м, 4x200м. 3. Эстафета 4x400м. 4. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.7</b> <b>Бег на длинные дистанции, развитие выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01-03, ОК 05,07,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Техника бега, дыхания, распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по пульсу. 2. Бег 1000м, 2000м, 3000м без учета времени и на время	8		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		

<b>Тема 1.8</b> <b>Контрольный норматив на дистанции 2000,3000м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01-03, ОК 05,07,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 2</b> <b>НАСТОЛЬНЫЙ</b> <b>ТЕННИС</b>		<b>18</b>		
<b>Тема 2.1</b> <b>Развитие гибкости, игры по упрощенным правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 07,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 3. Игры по упрощенным правилам.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 2.2</b> <b>Игры по правилам, развитие координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 07,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на скакалке. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником, в парном разряде	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 2.3</b> <b>Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником, в парном разряде	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		

<b>Тема 2.4</b> <b>Игры по н/теннису</b> <b>в условиях</b> <b>соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01, ОК 03-06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в подгруппах	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 3</b> <b>БАСКЕТБОЛ</b>		<b>30</b>		
<b>Тема 3.1</b> <b>Способы</b> <b>передвижения и</b> <b>владения мячом,</b> <b>развитие скоростно-</b> <b>силовых качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01,03,07,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий, упражнения с мячом. 3. Передвижения, остановки, повороты, упражнения с мячом 4. Игры по упрощенным правилам	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.2</b> <b>Технические</b> <b>приемы защиты и</b> <b>нападения, развитие</b> <b>скоростно-силовых</b> <b>качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02,03,05, ОК 07-09
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Индивидуальные технические приемы в защите и нападении. 3. Игры по упрощенным правилам.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.3</b> <b>Зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03,06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Двусторонняя игра 2. Зачетные задания	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.4</b> <b>Комбинационные действия в защите и нападении, развитие силы и координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 04,06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Круговая тренировка.. 2. Индивидуальные действия в защите и нападении. 3. Командные действия в защите и нападении. 4. Двусторонняя игра	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.5</b> <b>Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по специальной подготовке. 2. Двусторонняя игра	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.6</b> <b>Игры по баскетболу в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01, ОК 03-06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в группе	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 4</b> <b>ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>40</b>		
<b>Тема 4.1</b> <b>Прием и передача мяча, развитие скоростно-силовых качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,04,08,09
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий. 3. Прием и передача мяча. 4. Игры по упрощенным правилам.	6		

	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.2</b> <b>Прием и передача мяча, развитие координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,04,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс беговых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 1ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.3</b> <b>Прием и передача мяча, развитие прыгучести</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,04,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 2 ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.4</b> <b>Техника подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 04,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Прыжковые, игровые задания. 2. Подача мяча. 3. Двусторонняя игра.	8		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.5</b> <b>Контрольные</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03,08,11
	<b>Практическое занятие:</b>	6		

<b>нормативы по специальной подготовке</b>	1. Нормативы по специальной подготовке 2.. Двусторонняя игра			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.6 Контрольные нормативы по ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП 2. Двусторонняя игра.	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.6 Игры по волейболу в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01, ОК 03-06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в группе	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 5 ГИМНАСТИКА</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 5.1 Строевые упражнения, развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02,03,05, ОК 07-09
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Перестроения на месте, в движении. 3. Комплекс упражнений на гибкость.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 5.2 Техника общеразвивающих упражнений (ОРУ)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01,03-05 ОК 08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. ОРУ, основные исходные положения, движения рук, ног, наклоны, выпады, приседы.	4		

	2. Комплексы ОРУ <u>раздельным и поточным методом</u>			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 5.3 Комплексы упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01,03-05 ОК 08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Составить комплекс ОРУ, производственной гимнастики с учетом профессии. 2. Комплексы ЛФК при нарушениях осанки и дыхательной системы	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 5.4 Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01,03,05 ОК 08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Акробатические упражнения: перекаты, кувьрки, стойки, перевороты. 3. Акробатические соединения из 4 элементов	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 6 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>22</b>		
<b>Тема 6.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02,03,05 ОК 07-09
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Подбор и выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию. 3. Бег: юноши - 3000м, девушки - 2000м без учета времени	10		

	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 6.2</b> <b>Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 03,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 6.3</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка, зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 04,06,07,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплексы ОФП, индивидуально или в группе. 2. Зачетные задания	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 6.4</b> <b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 02,03,06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Зачетные задания	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Всего часов</b>		<b>172</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного комплекса.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины

##### **Спортивный инвентарь:**

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки,

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

**3.2. Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

##### **Основная литература**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.

5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
7. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
8. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
10. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
11. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учеб. пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
6. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. <http://www.gto.ru/>
2. <http://www.volley.ru/>
3. <http://www.rusathletics.com/>
4. <http://www.russiabasket.ru/>
5. [http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u\\_practice.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf)
6. [https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy\\_tennis/](https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/)
7. <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
8. <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
10. <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p> <p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>«Отлично» «Зачет» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» «Незачет» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– устный ответ на практических занятиях</li> <li>– наблюдение за выполнением практического задания</li> <li>– оценка выполнения практического задания</li> <li>– сдача контрольных</li> <li>– нормативов</li> <li>– зачет</li> <li>– дифференцированный зачет</li>   <li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка</li> <li>– выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции</li> <li>– делать осознанный выбор способов действий, из ранее известных</li> <li>– осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий</li> <li>– работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы</li> <li>– мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся</li> <li>– формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля</li> </ul>

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

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые компетенции
1.	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и развитии личности	4	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 02, 03 ОК 05, 06 ОК 08, 09
2.	Тема 2.4 Игры по теннису в условиях соревнования	12	Деловая игра	ОК 01 ОК 03-06 ОК 08
3.	Тема 3.6 Игры по баскетболу в условиях соревнования	12	Деловая игра	ОК 01 ОК 03-06 ОК 08
4.	Тема 4.6 Игры по волейболу в условиях соревнования	12	Деловая игра	ОК 01 ОК 03-06 ОК 08
5.	Тема 5.3 Комплексы упражнений	4	Деловая игра	ОК 01 ОК 03-05, ОК 08, 11
6.	Тема 6.10 Развитие физических качеств и двигательных способностей	10	Деловая игра	ОК 02, 03 ОК 05 ОК 07-09