

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «СПК»
О.Н.Шиляева
«19» 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по
отраслям)

Сызрань, 2020

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией

общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Председатель  Е.В.Котова

« 28 » мая 2020 г.

Составитель:

Беликова Е.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования ФГОС СПО по специальности 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «18» апреля 2014 г. №344.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям) в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Стр.
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	22
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	24
5	Приложение 1	25

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ ГБПОУ «СПК» по специальности 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (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:

Базовая часть:

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную гимнастику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии

– основы здорового образа жизни.

Вариативная часть – не предусмотрено.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям) и овладению профессиональными компетенциями.

ПК 3.1 Участвовать в планировании работы структурного подразделения.

ПК 3.2 Участвовать в организации работы структурного подразделения.

ПК 3.3 Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

ПК 3.4 Участвовать в анализе процесса и результатов работы подразделения, оценки экономической эффективности производственной деятельности.

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

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 9. Быть готовыми к смене технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 344 час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 172 часа;
- самостоятельной работы студента – 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	172
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
Внеаудиторская самостоятельная работа: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности, дополнительные занятия по видам спорта, подготовка к сдаче нормативов по ОФП и видам спорта, составление и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств и двигательных способностей.	172
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
РАЗДЕЛ 1 ТЕОРИЯ		64		
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна.	Содержание учебного материала: 1. Техника специальных упражнений бегуна.	4	репродуктивный	ОК 2,3,8.
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Разновидность бега, прыжков, низкий и высокий старт. 4. ОФП, повторный бег 100м, 400м.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на силу. 2. Беговые задания.	4		
Тема 1.2 Бег на короткие, средние дистанции, контрольные нормативы по общей физической подготовке.	Содержание учебного материала: 1. Бег на короткие и средние дистанции. 2. Контрольные нормативы по ОФП.	6	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,8.
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП: челночный бег 3x10, прыжок в длину с места: юноши – подтягивание на высокой перекладине, девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Повторный бег на дистанции 2x100м, 2x400м.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания.	6		

Тема 1.3 Развитие быстроты, контрольный норматив на дистанции 100м.	Содержание учебного материала: 1. Развитие быстроты. 2. Контрольный норматив на дистанции 100м.	6	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6,7.
	Практическое занятие: 1. Бег 100м на время. 2. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки – 800м,1200м, юноши – 1200м,1800м.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания.	6		
Тема 1.4 Правила эстафетного бега, контрольный норматив на дистанции 400м.	Содержание учебного материала: 1. Правила эстафетного бега. 2. Контрольный норматив на дистанции 400м.	6	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,8.
	Практическое занятие: 1. Бег 400м на время. 2. Повторить прием и передачу эстафеты. 3. Эстафета 4x400м. 4. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни, двигательная активность (2курс), - особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для юношей и девушек (3курс), - основные причины изменения общего состояния в период сессии (4курс), - возрастные изменения состояния здоровья (5курс).	6		
	Тема 1.5 Бег на длинные дистанции, развитие выносливости.	Содержание учебного материала: 1. Бег на длинные дистанции. 2. Развитие выносливости.		
Практическое занятие:	8			

	<p>1. Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по пульсу.</p> <p>2. Бег 1000м, 2000м, 3000м в чередовании с ходьбой, без учета времени и на время.</p>			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Подготовить сообщение по теме:</p> <ul style="list-style-type: none"> – взаимосвязь общей культуры человека и образ жизни, современное состояние здоровья молодежи (2курс), - организация занятий физическими упражнениями различной направленности (3курс). - психофизическая характеристика будущей производственной деятельности (4курс). - режим и объем двигательной активности (5курс). 	8		
<p>Тема 1.6 Контрольный норматив на дистанции 2000,3000м.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Контрольный норматив на дистанции 2000,3000м.</p>	2	репродуктивный	ОК 2,4,8,9.
	<p>Практическое занятие:</p> <p>1. Контрольный норматив: юноши – 3000м, девушки – 2000м на время.</p>	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Комплекс упражнений на гибкость.</p> <p>2. Игровые задания с теннисным мячом.</p>	2		
<p>РАЗДЕЛ 2 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</p>		40		
<p>Тема 2.1 Развитие гибкости, игры по упрощенным правилам.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Развитие гибкости.</p> <p>2. Игры по упрощенным правилам.</p>	6	репродуктивный	ОК 2-4,8.
	<p>Практическое занятие:</p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>2. Комплекс упражнений на развитие гибкости.</p>	6		

	3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения.			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнить комплекс упражнений на гибкость. 2. Игровые задания с теннисным мячом.	6		
Тема 2.2 Игры по правилам, развитие координации.	Содержание учебного материала: 1. Игры по правилам. 2. Развитие координации.	6	репродуктивный	ОК 2,3,6,7.
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на скакалке. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником, в парном разряде.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Нормативы по ОФП. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по настольному теннису, тренировка в судействе.	6		
Тема 2.3 Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам.	Содержание учебного материала: 1. Контрольные нормативы по ОФП. 2. Игры по правилам.	6	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,8.
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП: поднимание туловища за 30 сек, юноши – подтягивание на высокой перекладине, девушки – сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, прыжки на скакалке за 1 мин. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником, в парном разряде.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по настольному теннису, тренировка в судействе.	6		
Тема 2.4 Игры в условиях соревнования.	Содержание учебного материала: 1. Игры в условиях соревнований.	2	продуктивный	ПК.3.1,ПК3.2,ПК3.3.
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в подгруппах.	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторить правила проведения игр по баскетболу. 2. Беговые задания, прыжки. 3. Игровые задания с мячом.	2		
РАЗДЕЛ 3 БАСКЕТБОЛ		64		
Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом, развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала: 1. Способы передвижения и владения мячом. 2. Развитие скоростно – силовых качеств.	4	репродуктивный	ОК 2,3,8.
	Практическое занятие: 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		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение по теме: - рациональное питание с учетом профессии (2курс) - врачебный контроль, его содержание (3курс) - критерии нервно – эмоционального, психического и психофизиологического утомления (4курс)	4		

	- факторы и динамика работоспособности в учебном году (5курс).			
Тема 3.2 Технические приемы защиты и нападения, развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала: 1. Технические приемы защиты и нападения. 2. Развитие скоростно - силовых качеств.	6	репродуктивный	ОК 2-4,8.
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Индивидуальные технические приемы в защите и нападении. 3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение по теме: - режим в трудовой и учебной деятельности (2курс) - самоконтроль, методы, показатели, критерии оценки (3.4 курс) - достижения спортсменов колледжа в соревнованиях (5курс).	6		
Тема 3.3 Зачет, двусторонняя игра.	Содержание учебного материала: 1. Зачет. 2. Двусторонняя игра.	6	репродуктивный продуктивный	ПК.3.1,ПК3.2,ПК3.3.
	Практическое занятие: 1. Зачетные задания: - челночный бег 3x10м, прыжки в длину с места, юноши – подтягивание на высокой перекладине, девушки – сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, - ведение мяча в сочетании с поворотами и броском в кольцо, броски в кольцо с точек, с двух шагов 2x5м, 10 штрафных бросков. 2. Двусторонняя игра.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс прыжковых упражнений, сериями 3x20, с	6		

	перерывом в 5 мин. 2. Выполнить нормативы по специальной подготовке и нормативы по ОФП.			
Тема 3.4 Комбинационные действия в защите и нападении, развитие силы и координации.	Содержание учебного материала: 1. Комбинационные действия в защите и нападении. 2. Развитие силы и координации.	10	репродуктивный	ПК.3.1,ПК3.2,ПК3.3.
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на развитие силы по методу круговой тренировки. 2. Повторить индивидуальные действия в защите и нападении. 3. Выполнить командные действия в защите и нападении. 4. Двусторонняя игра.	10		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс прыжковых упражнений, сериями 3x20 с перерывом 5 мин. 2. Специальная подготовка по баскетболу.	10		
Тема 3.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке.	Содержание учебного материала: 1. Техника штрафных бросков. 2. Контрольные нормативы по специальной подготовке.	2	репродуктивный продуктивный	ОК 2-4,8.
	Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке: ведение мяча по кругу 3x50м, ведение мяча в сочетании с поворотами и броском в кольцо, 2x5 шагов, 5,10 штрафных бросков. 2. Двусторонняя игра.	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить доклад по теме: - гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью (2курс), - коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.	2		

Тема 3.6 Игры в условиях соревнования.	Содержание учебного материала: 1. Игры в условиях соревнований.	4	продуктивный	ПК.3.1,ПК3.2,П К3.3.
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Провести соревнования по круговой системе в группе.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - правила подбора лыжного инвентаря, техника конькового хода (2курс), - организация, проведение лыжных соревнований (3курс) - виды лыжного спорта в г. Сызрань, зимние Олимпийские игры (5курс).	4		
РАЗДЕЛ 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		12		
Тема 4.1 Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала: 1. Лыжная подготовка. 2. Правила подбора инвентаря, техника конькового хода (2курс).	6	репродуктивный продуктивный	ОК 3,4,6,8.
	Практическое занятие: 1. Выступление, доклады. 2. Линейные эстафеты, игровые задания. 3. Комплекс ОФП.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Лыжные прогулки, дополнительные тренировочные занятия, участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам.	6		
РАЗДЕЛ 5 ВОЛЕЙБОЛ		76		
Тема 5.1 Прием и передача	Содержание учебного материала: 1. Прием и передача мяча.	6	репродуктивный	ОК 2-4,8.

мяча, развитие скоростно-силовых качеств.	2. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий. 3. Прием и передача мяча. 4. Игры по упрощенным правилам. 5. Теоретические сведения.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые, прыжковые задания. 2. Упражнения с мячом.	6		
Тема 5.2 Прием и передача мяча, развитие координации.	Содержание учебного материала: 1. Прием и передача мяча. 2. Развитие координации.	4	репродуктивный	ПК.3.1,ПК3.2,ПК3.3.
	Практическое занятие: 1. Комплекс беговых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 1ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений со скакалкой. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе.	4		
Тема 5.3 Прием и передача мяча, развитие прыгучести.	Содержание учебного материала: 1. Прием и передача мяча. 2. Развитие прыгучести.	6	репродуктивный	ПК.3.1,ПК3.2,ПК3.3.
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков	6		

	2 ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам.			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - влияние экологических факторов и наследственности на здоровье (2курс), - использование аутотренинга для повышения работоспособности (3курс), - основные признаки утомления, правила коррекции фигуры (4курс).	6		
Тема 5.4 Техника подачи мяча.	Содержание учебного материала: 1. Техника верхней и нижней передачи.	10	репродуктивный	ОК 2-4,8.
	Практическое занятие: 1. Прыжковые, игровые задания. 2. Подача мяча. 3. Двусторонняя игра. 4. Теоретические сведения	10		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнить нормативы по специальной подготовке. 2. Нормативы по ОФП.	не предусмотрено		
Тема 5.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке.	Содержание учебного материала: 1. Контрольные нормативы по специальной подготовке: 10 верхних передач, 10 нижних передач над собой, 20 верхних передач в паре, 10 подач мяча. 2. Двусторонняя игра.	4	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,8.
	Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке. 2. Двусторонняя игра.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение по теме: - о вреде и профилактике алкоголизма и наркомании (2курс), - виды и правила закаливания (3,4 курс), О мерах профилактики простудных заболеваний (5 курс).	4		
Тема 5.6 Контрольные нормативы по ОФП.	Содержание учебного материала: 1. Контрольные нормативы по ОФП.	4	репродуктивный продуктивный	ОК 2-4,8.
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП: прыжки на скакалке за 1 минуту, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 2. Двусторонняя игра. 3. Теоретические сведения.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса.	4		
Тема 5.7 Игры в условиях соревнования.	Содержание учебного материала: 1. Игры в условиях соревнований.	4	продуктивный	ПК.3.1,ПК3.2,П К3.3.
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Провести соревнования по круговой системе в группе.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на силу мышц ног и туловища.	4		
РАЗДЕЛ 6 ГИМНАСТИКА		36		
Тема 6.1 Строевые упражнения,	Содержание учебного материала: 1. Строевые упражнения. 2. Развитие гибкости.	6	репродуктивный	ОК 4,6-9.

развитие гибкости.	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Перестроения на месте, в движении. 3. Комплекс упражнений на гибкость. 4. Теоретические сведения.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: «ГТО - программа оздоровления нации».	6		
Тема 6.2 Техника общеразвивающих упражнений (ОРУ).	Содержание учебного материала: 1. Техника ОРУ.	4	репродуктивный	ОК 2,4,8,9.
	Практическое занятие: 1. Правила подбора упражнений ОРУ, основные исходные положения, движения рук, ног, наклоны, выпады, приседы. 2. Упражнения в положении сидя, лежа, с предметами. 3. Комплексы ОРУ отдельным и поточным методом, составление комплекса ОРУ.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составить комплекс ОРУ.	4		
Тема 6.3 Комплексы упражнений.	Содержание учебного материала: 1. Комплекс упражнений.	4	репродуктивный продуктивный	ПК.3.1,ПК3.2,П К3.3.
	Практическое занятие: 1. Составить комплекс ОРУ, производственной гимнастики с учетом профессии. 2. Комплексы ЛФК при нарушениях осанки и дыхательной системы.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнить акробатические упражнения: перекаты, стойка на	4		

	лопатках, стойка на голове, на руках у опоры, кувырок вперед, назад, переворот боком.			
Тема 6.4 Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала: 1. Техника акробатических упражнений.	4	репродуктивный	ОК 2-4,6-9.
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, перевороты. 3. Акробатические соединения из 4 элементов.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать упражнения и составить комплекс на развитие силы мышц, ног и туловища. 2. Выполнить упражнения комплекса в динамическом, статическом режимах, методом повторных непредельных усилий.	4		
РАЗДЕЛ 7 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		52		
Тема 7.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей.	Содержание учебного материала: 1. Развитие физических качеств и двигательных способностей.	12	репродуктивный	ОК 2-4,6.
	Практическое занятие: 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.	12		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания, упражнения для укрепления стопы, голени и бедер.	12		

	2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике.			
Тема 7.2 Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м.	Содержание учебного материала: 1. Контрольный норматив на дистанции 2000,3000м.	4	продуктивный	ОК 2,4,8,9.
	Практическое занятие: 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Норматив по ОФП.	4		
Тема 7.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка, зачет.	Содержание учебного материала: 1. Профессионально – прикладная физическая подготовка. 2. Зачет.	8	продуктивный	ОК 2-4,6-9.
	Практическое занятие: 1. Повторить технику и методику развития физических качеств и двигательных способностей. 2. Выполнить комплексы ОФП, индивидуально или в группе. 3. Зачетные задания: прыжок в длину с места, юноши – подтягивание на высокой перекладине, девушки – сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, поднимание туловища за 30 сек.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнить нормативы ОФП и зачетные задания.	8		
Тема 7.4 Дифференцированный зачет.	Содержание учебного материала: 1. Дифференцированный зачет.	2	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,8.
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, юноши – подтягивание на высокой перекладине, девушки – сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, поднимание туловища за 30 сек. 2. Зачетные задания.	2		

	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ответить на вопросы по основам физического воспитания (5курс).	2		
	Всего часов	344		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, беговых дорожек на дистанции 100 метров,, 400 метров.

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: Учебное 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. Богашенко - 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. Богашенко. - 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: н/ теннис: Учебное 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
6. 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"> – устный ответ на практических занятиях – наблюдение за выполнением практического задания – оценка выполнения практического задания – сдача контрольных – нормативов – зачет – дифференцированный зачет – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка – выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции – делать осознанный выбор способов действий, из ранее известных – осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий – работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы – мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся – формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля

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.	Игры в условиях соревнования	10	Деловая игра	ПК 3.1, ПК.3.2, ПК 3.3
2.	Лыжная подготовка	6	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
3.	Комплексы упражнений	4	Деловая игра	ПК 3.1, ПК.3.2, ПК 3.3
4.	Развитие физических качеств и двигательных способностей	12	Деловая игра	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6

