

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «СПК»

О.Н.Шиляева
«01» _____ июля _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общий гуманитарный и социально-экономический цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 15.02.08 Технология машиностроения

Сызрань, 2021

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией

общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 11 от «30» _____ июня 2021 г.

Председатель _____ А.В. Григорьев

Разработчик:

Толмачева С.Н., преподаватель физической культуры ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 15.02.08 Технология машиностроения, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «18» апреля 2014 г. № 350
- примерной рабочей программы учебной дисциплины, разработанной Центром профессионального образования Самарской области. (Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 15.06.2018 №16/1846).

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности 15.02.08 Технология машиностроения в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Стр.
1	Общая характеристика примерной рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	19
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	22
5	Приложение 1. Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения	24

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре ППСЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 15.02.08 Технология машиностроения. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии профессиональных компетенций (ПК) и общих компетенции (ОК):

ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.

ПК 2.2. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

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

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

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

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Обязательная часть

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения:

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания:

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

– основ здорового образа жизни;

Вариативная часть – не предусмотрена.

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 15.02.08 Технология машиностроения и формирование профессиональных и общих компетенций:

ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.

ПК 2.2. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

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

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной нагрузки	332
в том числе:	
теоретическое обучение	не предусмотрено
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	166
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа	166
в том числе:	
подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	42
освоение физических упражнений различной направленности	27
дополнительные занятия по видам спорта	11
подготовка к сдаче нормативов по ОФП и видам спорта	22
составление и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств и двигательных способностей	64
Консультации	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1 Легкая атлетика		68		
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,8
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Разновидности 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 (ОФП)	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,8
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Повторный бег на дистанции: 2x100м, 2x400м.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания	8		
Тема 1.3 Развитие быстроты, контрольный	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,8
	Практическое занятие: 1. Бег 100м на время.	6		

норматив на дистанции 100м	2. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800м, 1200м, юноши – 1200м, 1800м.			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания.	6		
Тема 1.4 Эстафетный бег, контрольный норматив на дистанции 400м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ПК 2.2 ОК 3,6
	Практическое занятие: 1. Бег 400м на время. 2. Прием и передача 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)	6		
Тема 1.5 Бег на длинные дистанции, развитие выносливости	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,8
	Практическое занятие: 1. Техника бега, дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по пульсу. 2. Бег 1000м, 2000м, 3000м без учета времени и на время	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - взаимосвязь общей культуры человека и образа жизни, современное состояние здоровья молодежи (2курс),	8		

	- организация занятий физических упражнениями различной направленности (3курс), - психофизическая характеристика будущей производственной деятельности (4курс)			
Тема 1.6 Контрольный норматив на дистанции 2000м, 3000м	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,8
	Практическое занятие: 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость 2. Игровые задания с теннисным мячом	2		
Раздел 2 Настольный теннис		36		
Тема 2.1 Развитие гибкости, игры по упрощенным правилам	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2-4,8
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 3. Игры по упрощенным правилам.	6		
	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	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на скакалке. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Нормативы по ОФП.	4		

	2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по настольному теннису, тренировка в судействе			
Тема 2.3 Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ПК 1.4,1.5,2.2 ОК 2,3,8
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде	4		
	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	4		
Тема 2.4 Игры по н/теннису в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ПК 2.2 ОК 3,4,6,8
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в подгруппах	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Правила проведения игр по баскетболу . 2. Беговые задания, прыжки. 3. Игровые задания с мячом	4		
Раздел 3 Баскетбол		56		
Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом, развитие скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК2-4,8
	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: 1.Подготовить сообщение по теме: - рациональное питание с учетом профессии (2курс) - врачебный контроль, его содержание (3курс) - критерии нервно-эмоционального, психического и психофизиологического утомления (4курс)	4		
Тема 3.2 Технические приемы защиты и нападения, развитие скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,8
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Индивидуальные технические приемы в защите и нападении. 3. Игры по упрощенным правилам.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - режим в трудовой и учебной деятельности (2курс), - самоконтроль, методы, показатели, критерии оценки (3,4курс)	6		
Тема 3.3 Зачет, двусторонняя игра	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ПК 1.4,1.5,2.2
	Практическое занятие: 1. Двусторонняя игра 2. Зачетные задания	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс прыжковых упражнений, сериями 3x20 с перерывом 5мин. 2. Выполнить нормативы по специальной подготовке и нормативы по ОФП	6		
Тема 3.4 Комбинационные действия в защите и нападении, развитие	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ПК 2.2, ОК 3,6
	Практическое занятие: 1. Круговая тренировка. 2. Индивидуальные действия в защите и нападении.	6		

силы и координации	3. Командные действия в защите и нападении. 4. Двусторонняя игра			
	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	6		
Тема 3.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ПК 2.2, ОК 2-4
	Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке. 2. Двусторонняя игра	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью (2 курс), - коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля (3,4 курс)	2		
Тема 3.6 Игры по баскетболу в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ПК 2.2 ОК 3,4,6,8
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование 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 (2 курс), - организация, проведение лыжных соревнований" (3 курс), - виды лыжного спорта, современные Олимпийские игры (4 курс)	4		
Раздел 4		12		

Лыжная подготовка				
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2-4,6,8
	Практическое занятие: 1. Выступления, 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		80		
Тема 5.1 Прием и передача мяча, развитие скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2-4,8
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий. 3. Прием и передача мяча. 4. Игры по упрощенным правилам.	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	не предусмотрено	репродуктивный	ПК 2.2 ОК 2-4,8
	Практическое занятие: 1. Комплекс беговых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 1ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся:	6		

	1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе			
Тема 5.3 Прием и передача мяча, развитие прыгучести	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ПК 2.2 ОК 2-4,8
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 2 ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщения по теме: - влияние экологических факторов и наследственности на здоровье (2курс), - использование аутотренинга для повышения работоспособности (3курс), - признаки утомления, правила коррекции фигуры (4курс)	6		
Тема 5.4 Техника подачи мяча	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2-4,6
	Практическое занятие: 1. Прыжковые задания. 2. Игровые задания. 3. Подача мяча. 4. Двусторонняя игра. 5. Теоретические сведения	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнить нормативы по специальной подготовке. 3. Нормативы по ОФП.	8		
Тема 5.5 Контрольные нормативы по	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,8
	Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке.	6		

специальной подготовке	2. Двусторонняя игра			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - вред и профилактика алкоголизма и наркомании (2курс), - виды и правила закаливания (3,4курс)	6		
Тема 5.6 Контрольные нормативы по ОФП	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ПК 1.4,1.5,2.2 ОК 2,3,8
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Двусторонняя игра.	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 5.6 Игры по волейболу в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ПК 2.2 ОК 3,4,6,8
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование 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		32		
Тема 6.1 Строевые упражнения, развитие гибкости	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 4,6,8
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Строевые упражнения, перестроения на месте, в движении. 3. Комплекс упражнений на гибкость.	6		

	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на скакалке 2. Ознакомиться с программой комплекса ГТО	6		
Тема 6.2 Техника общеразвивающих упражнений (ОРУ)	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,8
	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	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,8
	Практическое занятие: 1. Комплексы 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 лопатках, стойка на голове, на руках у опоры, кувырок вперед, назад, переворот боком	4		
Тема 6.4 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 4,6,8
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, перевороты.	2		

	3. Акробатические соединения из 4 элементов			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Подобрать упражнения и составить комплекс на развитие силы мышц рук, ног и туловища. 2. Выполнить упражнения комплекса в динамическом, статическом режимах, методом повторных непредельных усилий	2		
Раздел 7 Общая физическая подготовка		48		
Тема 7.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,8
	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	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания, упражнения для укрепления стопы, голени и бедер. 2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике	8		
Тема 7.2 Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 2,3,8
	Практическое занятие: 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4		

	1. Нормативы по ОФП			
Тема 7.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка, зачет	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ПК 1.4,1.5,2.2
	Практическое занятие: 1. Техника и методика развития физических качеств и двигательных способностей. 2. Комплексы ОФП, индивидуально или в группе. 3. Зачетные задания.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнить нормативы ОФП и зачетные задания	6		
Тема 7.4 Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,8
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Зачетные задания	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Оздоровительный бег	6		
Всего часов		332		
Курсовая работа (проект)		не предусмотрено		
Консультации Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		не предусмотрено		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины, должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование спортивного зала:

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

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 реализации программы.

3.2.1 Печатные издания:

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.

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.gto.ru/>
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.volley.ru/>
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.rusathletics.com/>
4. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.russiabasket.ru/>
5. Информационный портал. (Режим доступа): URL: http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf
6. Информационный портал. (Режим доступа): URL: https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyu_tennis/
7. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
8. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
10. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

3.2.3 Дополнительные источники:

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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания		
<p>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>– основы здорового образа жизни</p>	<p>«Отлично» «Зачет» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, 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, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» «Незачет» - теоретическое содержание курса не освоено, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнении практических заданий – отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения) – сдаче зачета/ дифференцированный зачета
Умения		
<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>«Отлично» «Зачет» - умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнении практических заданий – участии в соревнованиях – сдаче контрольных нормативов – сдаче зачета/

	<p>«Хорошо» - некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - 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» - необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<p>дифференцированного зачета</p>
--	--	-----------------------------------

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 Техника специальных упражнений бегуна	1	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 2,3,8
2.	Тема 1.4 Эстафетный бег, контрольный норматив на дистанции 400м.		Соревновательный метод при выполнении заданий	ПК 2.2 ОК 3,6
3.	Тема 2.4 Игры по н/теннису в условиях соревнования	12	Деловая игра	ПК 2.2 ОК 3,4,6,8
4.	Тема 3.4 Комбинационные действия в защите и нападении, развитие силы и координации	7	Выполнение заданий по методу круговой тренировки	ПК 2.2, ОК 3,6
5.	Тема 3.6 Игры по баскетболу в условиях соревнования	12	Деловая игра	ПК 2.2 ОК 3,4,6,8
6.	Тема 5.6 Игры по волейболу в условиях соревнования	12	Деловая игра	ПК 2.2 ОК 3,4,6,8
7.	Тема 4.1 Лыжная подготовка	1	Беседы с использованием интернет ресурсов, соревновательный метод при выполнении заданий	ОК 2-4,6,8
8.	Тема 6.3 Комплексы упражнений	4	Деловая игра	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,8
9.	Тема 7.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка, зачет	3	Деловая игра	ПК 1.4,1.5,2.2