

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский политехнический колледж»

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ директора  
ГБПОУ «СПК»  
от 26.05.2022 № 125

**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, 2022

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Цикловой комиссии  
общих гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
Протокол заседания цикловой  
комиссии

от 23.05.2022 № 9  
Председатель ЦК Ситникова Е.В.

**СОГЛАСОВАНО**

Методистом Мустафиной Е.В.  
Экспертное заключение технической  
экспертизы рабочих программ ООП по  
специальности 15.02.08 Технология  
машиностроения

от 24.05.2022

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

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Стр.</b>
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 ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ 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 ППСЗ 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 личного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личного 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
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>68</b>		
<b>Тема 1.1</b> <b>Техника специальных упражнений бегуна</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,8
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Разновидности бега, прыжков, низкий и высокий старт 4. ОФП, повторный бег 100м,400м	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений на силу. 2. Беговые задания	4		
<b>Тема 1.2</b> <b>Бег на короткие, средние дистанции, контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,8
	<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> 1. Беговые задания	8		
<b>Тема 1.3</b> <b>Развитие быстроты, контрольный</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,8
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег 100м на время.	6		

<b>норматив на дистанции 100м</b>	2. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800м, 1200м, юноши – 1200м, 1800м.			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания.	6		
<b>Тема 1.4 Эстафетный бег, контрольный норматив на дистанции 400м.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ПК 2.2 ОК 3,6
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег 400м на время. 2. Прием и передача эстафеты. 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> 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		
<b>Тема 1.5 Бег на длинные дистанции, развитие выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,8
	<b>Практическое занятие:</b> 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		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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)			
<b>Тема 1.6</b> <b>Контрольный норматив на дистанции 2000м, 3000м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,8
	<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> 1. Комплекс упражнений на гибкость 2. Игровые задания с теннисным мячом	2		
<b>Раздел 2</b> <b>Настольный теннис</b>		<b>36</b>		
<b>Тема 2.1</b> <b>Развитие гибкости, игры по упрощенным правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2-4,8
	<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> 1. Выполнить комплекс упражнений на гибкость. 2. Игровые задания с теннисным мячом	6		
<b>Тема 2.2</b> <b>Игры по правилам, развитие координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,6
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на скакалке. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Нормативы по ОФП.	4		

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

<b>силы и координации</b>	3. Командные действия в защите и нападении. 4. Двусторонняя игра			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс прыжковых упражнений, сериями 3x20 с перерывом 5 мин. 2. Специальная подготовка по баскетболу	6		
<b>Тема 3.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ПК 2.2, ОК 2-4
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по специальной подготовке. 2. Двусторонняя игра	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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		
<b>Тема 3.6 Игры по баскетболу в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ПК 2.2 ОК 3,4,6,8
	<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> 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		
<b>Раздел 4</b>		<b>12</b>		

<b>Лыжная подготовка</b>				
<b>Тема 4.1 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2-4,6,8
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Выступления, доклады. 2. Линейные эстафеты, игровые задания. 3. Комплекс ОФП	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Лыжные прогулки, дополнительные тренировочные занятия, участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам	6		
<b>Раздел 5 Волейбол</b>		<b>80</b>		
<b>Тема 5.1 Прием и передача мяча, развитие скоростно-силовых качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2-4,8
	<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> 1. Беговые, прыжковые задания 2. Упражнения с мячом	6		
<b>Тема 5.2 Прием и передача мяча, развитие координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ПК 2.2 ОК 2-4,8
	<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>	6		

	1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе			
<b>Тема 5.3</b> <b>Прием и передача мяча, развитие прыгучести</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ПК 2.2 ОК 2-4,8
	<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> 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		
<b>Тема 5.4</b> <b>Техника подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2-4,6
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Прыжковые задания. 2. Игровые задания. 3. Подача мяча. 4. Двусторонняя игра. 5. Теоретические сведения	8		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнить нормативы по специальной подготовке. 3. Нормативы по ОФП.	8		
<b>Тема 5.5</b> <b>Контрольные нормативы по</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,8
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по специальной подготовке.	6		

<b>специальной подготовке</b>	2. Двусторонняя игра			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовить сообщение по теме: - вред и профилактика алкоголизма и наркомании (2курс), - виды и правила закаливания (3,4курс)	6		
<b>Тема 5.6 Контрольные нормативы по ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ПК 1.4,1.5,2.2 ОК 2,3,8
	<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> 1.Комплекс упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса	4		
<b>Тема 5.6 Игры по волейболу в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ПК 2.2 ОК 3,4,6,8
	<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> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на силу мышц ног и туловища	4		
<b>Раздел 6 Гимнастика</b>		<b>32</b>		
<b>Тема 6.1 Строевые упражнения, развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 4,6,8
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Строевые упражнения, 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> 1. Комплекс упражнений на скакалке 2. Ознакомиться с программой комплекса ГТО	6		
<b>Тема 6.2 Техника общеразвивающих упражнений (ОРУ)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,8
	<b>Практическое занятие:</b> 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		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Составить комплекс ОРУ	4		
<b>Тема 6.3 Комплексы упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,8
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплексы 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> 1. Выполнить акробатические упражнения: перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове, на руках у опоры, кувырок вперед, назад, переворот боком	4		
<b>Тема 6.4 Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 4,6,8
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, перевороты.	2		

	3. Акробатические соединения из 4 элементов			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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		
<b>Раздел 7 Общая физическая подготовка</b>		<b>48</b>		
<b>Тема 7.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,8
	<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	8		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания, упражнения для укрепления стопы, голени и бедер. 2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике	8		
<b>Тема 7.2 Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 2,3,8
	<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>	4		

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

### **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](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/](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
<b>Знания</b>		
<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"> <li>– выполнении практических заданий</li> <li>– отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения)</li> <li>– сдаче зачета/ дифференцированный зачета</li> </ul>
<b>Умения</b>		
<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"> <li>– выполнении практических заданий</li> <li>– участии в соревнованиях</li> <li>– сдаче контрольных нормативов</li> <li>– сдаче зачета/</li> </ul>

	<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