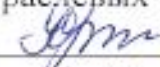


Министерство образования и науки Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Дрожжановский техникум отраслевых технологий»

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о.директора ГАПОУ
«Дрожжановский техникум
отраслевых технологий»
 А.В.Черланов
« 31 » августа 2020 г.



«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УТР
ГАПОУ «Дрожжановский техникум
отраслевых технологий»
 Р.И. Нигманов
« 31 » августа 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УМР
ГАПОУ «Дрожжановский техникум
отраслевых технологий»
 А.В.Черланов
« 31 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ:

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Квалификация: техник
Форма обучения — очная
Нормативный срок обучения 3 года 10 месяцев
на базе основного общего образования

с. Ст. Дрожжаное. 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Организация-разработчик: ГАПОУ «Дрожжановский техникум отраслевых технологий»

Разработчик: Салахов И.Н. – преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ «Дрожжановский техникум отраслевых технологий».

Рабочая программа рассмотрена на заседании методического объединения общеобразовательных дисциплин.

Протокол №1 от «__» августа 2020 г.

Председатель методического объединения  Д.К. Аббазова

Рабочая программа рассмотрена и принята на совместном заседании педсовета.

Заседание Педсовета. Протокол №1 от «__» 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:	Ошибка! Закладка не определена.
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:	Ошибка! Закладка не определена.
1.4. Перечень формируемых компетенций:	Ошибка! Закладка не определена.
1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	9
2 курс	9
3 курс	14
4 курс	19
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	23
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	23
3.2. Информационное обеспечение обучения	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
Приложение 1	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего (полного) общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ПССЗ) по специальности **23.02.03. Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу программы среднего (полного) общего образования и направлена на формирование **следующих общих компетенций**:

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

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

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

1.3. Цели и задачи общеобразовательной учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена. В процессе реализации программы обучающиеся должны получить достаточно полные представления о возможностях, которые существуют в нашей стране для продолжения образования и работы, самореализации в разнообразных видах деятельности, а также о путях достижения успеха в различных сферах социальной жизни.

Учебная дисциплина «Физическая культура» связана с общеобразовательной дисциплиной естествознание и профильной дисциплиной математика.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

•**овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

•**овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

•**освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

•**приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоение дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоение дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных

упражнений.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

- Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

- подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;

- бег 100 м;

- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

- тест Купера — 12-минутное передвижение;

- плавание — 50 м (без учета времени);

- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть общеучебными компетенциями по 4 блокам:

ОУК.01 Самоорганизация – организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

ОУК.02 Самообучение – осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, заниматься самообразованием.

ОУК.03 Информационный блок – использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОУК.04 Коммуникативный блок – способность эффективно работать в коллективе и команде, брать на себя ответственность за результат выполнения заданий.

Метапредметные результаты освоения среднего (полного) общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена должны отражать:

1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к

самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

8. владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

1.4.Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины

Профильная направленность изучение дисциплины осуществляется перераспределением часов с одной темы на другую без изменения общего количества часов. Профильная направленность учитывается при отборе дидактических единиц внутри тем дисциплины. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы отражает профиль получаемого профессионального образования по специальности **23.01.03, Техническое обслуживание и ремонт автомобильного автотранспорта.**

При проведении практических занятий, самостоятельной аудиторной и внеаудиторной работы осуществляется междисциплинарная связь с общеобразовательными дисциплинами: русский язык, иностранный язык, история, естествознание и с профильными дисциплинами: математика, физика, информатика и ИКТ, а также с междисциплинарными курсами профессиональных модулей по специальности.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка студента 249 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 166 часов,

- самостоятельная работа студента 83 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>249</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>166</i>
в том числе:	
Теория	<i>2</i>
лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	<i>164</i>
контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
курсовая работа	<i>не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа студента (всего)	<i>83</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой	<i>не предусмотрено</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 8 семестре, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах зачеты.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр			
Раздел 1.		36	
Тема 1 Легкая атлетика.	1. Введение. Основы здорового образа жизни.	1	
	2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	2
	Самостоятельная работа студентов: Поиск информации в сети Internet для реферата на тему «Здоровый образ жизни». Оформление реферата.	1	
	3-4 Практическое занятие № 1-2	1	2
	Выполнение судейства по легкой атлетике.	1	2
	Выполнение упражнений с элементами легкой атлетики.		
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.	1	
	5-6 Практическое занятие № 3-4	1	2
	Отработка эстафетного бега 4×100м	1	2
	Выполнить бег на короткие дистанции 30 м		
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на ловкость.	1	
	7-8 Практическое занятие № 5-6	1	2
	Выполнение упражнений с элементами легкой атлетики.	1	2
	Выполнение общеразвивающих упражнений		
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	
	9-10 Практическое занятие № 7-8	1	2
	Отработка челночного бега 3×10 м.	1	2
	Выполнить бег на короткие дистанции 60 м		
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на растяжку.	1	
	11-12 Практическое занятие № 9-10	1	2
	Выполнение прыжков в длину с места,	1	

Тема 1.2. Гимнастика	Отработка прыжков в высоту способом «перешагивание».		2
	13-14 Практическое занятие № 11-12		2
	Выполнение прыжков на скакалке (1 мин.), отжимание от пола (кол-во раз).	1	2
	Выполнение поднимания туловища из положения лежа на спине (30 сек.).	1	2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости.	1	
	15 Практическое занятие № 13		2
	Выполнение бега на средние дистанции 100 м.	1	
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.	1	
	16 Практическое занятие № 14		2
	Выполнение равномерного бега на дистанцию 2000 м.	1	
Тема 1.2. Гимнастика	17 Практическое занятие № 15		2
	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	1	
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	
	18 Практическое занятие № 16		2
	Выполнение судейства по гимнастике.	1	
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.	1	
	19 Практическое занятие № 17		2
	Выполнение подъема корпуса из положения лежа на спине.	1	
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости.	1	
	20 Практическое занятие № 18		2
Тема 1.2. Гимнастика	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний; упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	1	
	21 Практическое занятие № 19		2
	Выполнение комплекса упражнений у гимнастической стенки.	1	
Тема 1.2. Гимнастика	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на	1	

развитие координации.	22 Практическое занятие № 20		
	Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышечного корсета, улучшение осанки.	1	2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на равновесие.	1	
	23-24 Практическое занятие № 21-22		
	Сдача контрольных нормативов по гимнастике. Зачет.	1 1	2 2
3 семестр всего: 36 максимальная нагрузка (всего часов) 36 обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов) 24 самостоятельная работа студента (всего часов) 12			
4 семестр			
Тема 2. 2. Спортивные игры Баскетбол.	Раздел 2.	54	
	25 Практическое занятие № 23		
	Выполнение упражнений с элементами баскетбола.	1	2
	Самостоятельная работа студентов: Поиск информации в сети Internet для реферата на тему «Лечебная физическая культура». Оформление реферата.	2	
	26-27 Практическое занятие № 24-25		
	Выполнение техники ведения мяча на месте и в движении.	1	2
	Выполнение техники бросков мяча со штрафной линии.	1	2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами баскетбола.	1	
	28 Практическое занятие № 26		
	Выполнение техники передачи, ловли мяча.	1	2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами баскетбола.	1	
	29-30 Практическое занятие № 27-28		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам баскетбола.	1 1	3 3

	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.	1	
	31-32 Практическое занятие № 29-30 Выполнение техники передвижений, остановок, поворотов. Выполнение техники передвижений в нападающей и защитной стойке.	1 1	2 2
	33 Практическое занятие № 31 Выполнение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1	2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами баскетбола.	1	
	34-35 Практическое занятие № 32-33 Выполнение накрывания, вырывание и выбивание мяча. Выполнение различных комбинаций.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами баскетбола.	1	
	36-37 Практическое занятие № 34-35 Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам баскетбола.	1 1	3 3
	38 Практическое занятие № 36 Сдача контрольных нормативов по баскетболу.	1	3
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.	1	
	39-40 Практическое занятие № 37-38 Выполнение судейства по волейболу. Выполнение упражнений с элементами волейбола.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами волейбола.	1	
	41-42 Практическое занятие № 39-40 Выполнение техники подачи мяча через сетку, прием мяча после подачи. Выполнение техники передачи мяча, в движении снизу, сверху.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с развитием выносливости.	1	
Тема 2.3. Волейбол.	43 Практическое занятие № 41 Выполнение элементов волейбола.	1	2

	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений развития силы.	1	
	44-45 Практическое занятие № 42-43		
	Выполнение приема мяча снизу, сверху, приема мяча после подачи.	1	2
	Отработка техники нападающего удара. Отработка техники выполнения блока.	1	2
	46-47 Практическое занятие № 44-45		
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	3
	Игра по правилам волейбола.	1	3
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами волейбола.	1	
	48 Практическое занятие № 46		
	Сдача контрольных нормативов по волейболу.	1	3
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс специальных общеразвивающих упражнений.	1	
	49-50 Практическое занятие № 47-48		
	Выполнение судейства по футболу.	1	2
	Выполнение упражнений с элементами футбола.	1	2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами футбола.	1	
	51 Практическое занятие № 49		
	Обучение технике приема и передачи мяча партнеру внешней, внутренней стороной и подъемом стопы.	1	2
	Тема 2.4. Футбол.		
	52-53 Практическое занятие № 50-51		
	Выполнение общеразвивающих упражнений.	1	2
	Выполнение ударов по воротам.	1	
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	
	54-55 Практическое занятие № 52-53		
	Выполнение общеразвивающих упражнений.	1	2
	Выполнение ударов от ворот	1	2
	Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами футбола.	1	
	56 Практическое занятие № 54		
		1	

Обучение техники игры вратаря.	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на укрепление дыхательной системы	1	2
	57 Практическое занятие № 55		
	Обучение технике игры в «Квадрат».	1	2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами футбола.	1	
	58 Практическое занятие № 56		
	Игра по правилам игры футбола на поле.	1	3
	Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами футбола.	1	
4 семестр всего 54 максимальная нагрузка (всего часов) 54 обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов) 36 самостоятельная работа студента (всего часов) 18	58-60 Практическое занятие № 57-58	1	3
	Сдача контрольных нормативов по футболу	1	3
	Зачет.		
Всего по дисциплине: 90 максимальная нагрузка (всего часов) 90 обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов) 60 самостоятельная работа студента (всего часов) 30			

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2.	3	4
5 семестр			
Раздел 1.			
Тема 1 Легкая атлетика.	1-2 Практическое занятие № 1-2		2
	Освоение бега на короткие дистанции с высокого старта 30 м., 60 м.	1	2
	Освоение бег на короткие дистанции с низкого старта 30 м., 60 м.	1	
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2	

Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами волейбола.	18-19-20 Практическое занятие № 18-19-20		1	
	Выполнение техники подачи мяча через сетку, прием мяча после подачи.		1	2
	Выполнение техники передачи мяча, в движении снизу, сверху.		1	2
	Верхняя прямая подача		1	2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений развитие выносливости.		1	
	21-22-23 Практическое занятие № 21-22-23			
	Выполнение элементов волейбола.		1	2
	Техника в волейболе		1	2
	Скрытые приемы		1	2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений развитие силы.		1	
	24-25-26 Практическое занятие № 24-25-26			
	Выполнение приема мяча снизу, сверху, приема мяча после подачи.		1	2
	Отработка техники нападающего удара. Отработка техники выполнения блока.		1	2
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами волейбола.	Выполнение приема мяча снизу, сверху, приема мяча после подачи.			
	27-28 Практическое занятие № 27-28			
	Игра по упрощенным правилам волейбола.		1	3
	Игра по правилам волейбола.		1	3
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений с элементами волейбола.		1	
	29-30 Практическое занятие № 29-30			
	Сдача контрольных нормативов по волейболу.		1	3
	Зачет		1	3

максимальная нагрузка (всего часов) 45
 обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов) 30
 самостоятельная работа студента (всего часов) 15

6 семестр

Тема 1.2. Гимнастика	31-32 Практическое занятие № 31-32		
	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний: упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	1 1	2 2

Выполнение комплекса упражнений на гимнастических ковриках.		
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.	1	
33-34-35 Практическое занятие № 33-34-35		
Выполнение акробатических упражнений.	1	2
Выполнение комплекса упражнений у гимнастической стенки.	2	2
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости.	1	
36-37-38 Практическое занятие № 36-37-38		
Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышечного корсета, улучшение осанки.	1	2
Выполнение мостика из положения лежа, стоя.	2	2
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие координации.	1	
39-40 Практическое занятие № 39-40		
Обучение технике страховки при выполнении упражнений на снарядах.	1	2
Освоение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса на скамейке у стены.	1	2
Самостоятельная работа студентов: Поиск информации в сети Internet для реферата на тему «Зимние Олимпийские Игры». Оформление реферата.	1	
41-42 Практическое занятие № 41-42		
Выполнение отжиманий на (от) гимнастической скамейке.	1	2
Выполнение кувырков вперед – назад, в сторону.	1	2
Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	
43-44 Практическое занятие № 43-44		
Выполнение подводящих аэробных упражнений.	1	2
Разучивание комплекса упражнений на 8 счетов.	1	2
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на 8 счетов.	1	
45-46-47 Практическое занятие № 45-46-47		
Выполнение подводящих аэробные упражнения.	1	2
Разучивание комплекса упражнений на 16 счетов.	2	2
Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на 16 счетов.	1	
48-49-50 Практическое занятие № 48-49-50		
Выполнение физических упражнений на силу и выносливость.	1	2

Тема 2. Спортивные игры Баскетбол.	Выполнение физических упражнений с элементами фитнес – аэробики.	2	2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы.	1	
	51-52 Практическое занятие № 51-52		
	Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышечного корсета, улучшение осанки.	1	2
	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости и чувства равновесия.	1	2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на укрепление дыхательной системы.	1	
	53-54 Практическое занятие № 53-54		
	Сдача контрольных нормативов по гимнастике.	1	3
	Сдача контрольных нормативов по гимнастике	1	3
	Самостоятельная работа студентов: Выполнение специальных упражнений с элементами гимнастики.	1	
	55-56 Практическое занятие № 55-56		
	Выполнение ведения мяча на месте и в движении, передача, ловля мяча.	1	3
	Обучение выполнения бросков мяча в корзину с различных размеров площадки, броски с штрафной линии.	1	3
	Самостоятельная работа студентов: Поиск информации в сети Internet для реферата на тему «Летние Олимпийские Игры». Оформление реферата.	1	
	57-58-59 Практическое занятие № 57-58-59		
	Обучение скрытых передач, ловля мяча одной или двумя руками.	1	2
	Выполнение накрывания, вырывание и выбивание мяча.	2	2
	Самостоятельная работа студентов: Выполнение специальных упражнений с элементами баскетбола.	1	
	60-61 Практическое занятие № 60-61		
	Ведение мяча, передача его различными приемами и способами одной или двумя руками.	1	2
	Двусторонняя тренировочная игра.	1	3
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс специальных упражнений с элементами баскетбола.	2	
	62-63 Практическое занятие № 62-63		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	3
	Игра по правилам баскетбола.	1	3
	Самостоятельная работа студентов: Выполнение специальных упражнений с элементами баскетбола.	2	
	64-65 Практическое занятие № 64-65		
		1	

	Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение упражнений на внимательность.	1	3
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	66-67-68 Практическое занятие № 66-67-68	1	2
	Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение упражнений на координацию.	2	2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс специальных общеразвивающих упражнений.	2	
	69-70 Практическое занятие № 69-70	1	2
	Сдача контрольных нормативов по баскетболу. Зачет.	1	3
6 семестр всего: 60			
максимальная нагрузка (всего часов) 60			
обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов) 40			
самостоятельная работа студента (всего часов) 20			
Всего по дисциплине: 105			
максимальная нагрузка (всего часов) 105			
обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов) 70			
самостоятельная работа студента (всего часов) 35			

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
7 семестр			
Раздел 1.			
Тема 1 Лёгкая атлетика.	1-2 Практическое занятие № 1-2		2
	Отработка бега на короткие дистанции высокого, низкого стартов 30 м., 60 м.	1	2
	Выполнение прыжков на скакалке (1 мин.) Выполнение поднимания туловища из положения лежа на спине (30 сек.), отжимания от пола (кол-во).	1	
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
3-4 Практическое занятие № 3-4	Выполнение стартового разгона, бега, финиширования на 2000 м.	1	2
	Отработка бега на средние дистанции 200 м.	1	2

Тема 1.2. Гимнастика	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	
	5 Практическое занятие № 5 Отработка эстафетного бега 4×100м,	1	2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на ловкость.	1	
	6 Практическое занятие № 6 Отработка бега на средние дистанции 100 м.	1	2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на растяжку.	1	
	7 Практическое занятие № 7 Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	1	3
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	
	8-9 Практическое занятие № 8-9 Выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний; упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Выполнение комплекса упражнений на гимнастических ковриках. Выполнение акробатических упражнений.	1 1	2 2
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений на 8, 16 счетов.	1	
	10 Практическое занятие № 10 Отработка отжимания на (от) гимнастической скамейке.	1	2
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	
	11-12 Практическое занятие № 11-12 Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение упражнений на скорость.	1 1	3 3
	Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	
	13-14 Практическое занятие № 13-14 Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение упражнений на координацию.	1 1	3 3
	Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	
	15 Практическое занятие № 15 Выполнение общеразвивающих упражнений.	1	3

	16-17 Практическое занятие № 16-17 Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение упражнений на выносливость. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1 1 1	3 3 3
	18-19 Практическое занятие № 18-19 Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение упражнений на гибкость.. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1 1 1	3 3 3
	20 Практическое занятие № 20 Выполнение общеразвивающих упражнений.	1	3
	21-22 Практическое занятие № 21-22 Сдача контрольных нормативов по гимнастике. Зачет.	1 1	3 3
	7 семестр всего: 33 максимальная нагрузка (всего часов) 33 обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов) 22 самостоятельная работа студента (всего часов) 11		
	8 семестр		
	Раздел 2.	21	
	23-24 Практическое занятие № 23-24 Выполнение различных комбинаций Двусторонняя тренировочная игра. Самостоятельная работа студентов: Поиск информации в сети Internet для реферата на тему "Готов к труду и обороне" Оформление реферата..	1 1	2 3
	25-26 Практическое занятие № 25-26 Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам баскетбола.	1 1	3 3
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений развитие координации. 27-28 Практическое занятие № 27-28	1	

	Сдача контрольных нормативов по баскетболу. Сдача контрольных нормативов по баскетболу.	1	3 3
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс специальных упражнений с элементами баскетбола.	1	
Тема 2.1 Волейбол.	29-30 Практическое занятие № 29-30 Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам волейбола.	1 1	2 3
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	
	31-32 Практическое занятие № 31-32 Сдача контрольных нормативов по волейболу. Сдача контрольных нормативов по волейболу.	1 1	3 3
	Самостоятельная работа студентов: Разработать и выполнить комплекс упражнений со жгутом.	1	
	33-34 Практическое занятие № 33-34 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам игры в спортзале.	1 1	3 3
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
Тема 2.2. Футбол.	35-36 Практическое занятие № 35-36 Сдача контрольных нормативов по футболу Дифференцированный зачет.	1 1	3 3
8 семестр всего: 21 максимальная нагрузка (всего часов) 21 обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов) 14 самостоятельная работа студента (всего часов) 7			
Всего по дисциплине: 54 максимальная нагрузка (всего часов) 54 обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов) 36 самостоятельная работа студента (всего часов) 18			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь: эстафетная палка; волейбольный мяч, волейбольная сетка; баскетбольный мяч, баскетбольный щит, кольцо; гимнастическая стенка, гимнастический коврик, гимнастическая скамья, скакалка, брусья, лыжный инвентарь, секундомер, свисток.

Технические средства обучения: музыкальный центр, учебно-методическая литература.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) Учебник ООО «КноРус» 2013
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. ОИЦ «Академия»— М., 2014.

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2 Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования». Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

3 Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011. .

4. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

5. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

6. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Методические указания по выполнению практических занятий,
методические указания по выполнению самостоятельной работы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Методическое обеспечение для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины отражено в комплекте контрольно-оценочных средств по дисциплине.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь - использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Выполнение контрольных упражнений. Выполнение норм ГТО Внеаудиторная самостоятельная работа. Выполнение практических заданий. Оценивание рефератов. Дифференцированный зачет



Наименование образовательного результата ФГОС СПО	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Самостоятельная внеаудиторная работа	Кол-во часов
	9. Теория и методика легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, волейбола, футбола. 10. Нормативы по легкой атлетики, гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу.	1 1 1 1		

Таблица 2

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

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые компетенции
1.	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний: упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Выполнение комплекса упражнений на гимнастических ковриках.	1	Групповая дискуссия	ОК.2,6
2.	Выполнение техники подачи мяча через сетку, прием мяча после подачи. Выполнение техники передачи мяча, в движении снизу, сверху.	1	Разбор конкретных ситуаций	ОК.2, 3
3.	Спортивные игры по упрощенным правилам. Спортивные игры по правилам.	2	Ролевая игра	ОК. 6

