

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Качканарский горно-промышленный колледж»



Утверждаю:
Директор ГБПОУ СО «КГПК»
Т.А.Карасева
«31» / 08 20__ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

**23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта**

Качканар

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт
автомобильного транспорта (базовый уровень) от 22 апреля 2014г. №383

Разработал: _____, преподаватель

Рекомендована методическим советом ГБПОУ СО «КГПК»

Протокол заседания МС № _____ от « ____ » _____ 20__ г.

Председатель МС _____

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
5 ПРИЛОЖЕНИЕ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена соответствии с ФГОС по профессиям СПО, для специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента физическая культура, входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье физическое и психическое благополучие физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование 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 коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать:**

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

Основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- Исползовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

Для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

Подготовки к службе в Вооруженных силах. МВД, ФСБ, МЧС Российской Федерации;

Организации и проведения индивидуального коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

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

-Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

-Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 332 часов в том числе: Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часа. Самостоятельной работы обучающегося 166 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
В том числе:	
Практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
Виды самостоятельной работы: -Написание реферата -Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики -Изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол). Судейство соревнований по различным видам спорта -Посещение студентами спортивных секций -Участие студентов в соревнованиях по видам спорта -Самостоятельные занятия кроссом и на гимнастических снарядах и тренажерах	
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2 курс

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения		8	
Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Теоретическое занятие. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечение его устойчивости к различным видам деятельности. Техника безопасности на уроке.	2	2
	самостоятельная работа студентов написание рефератов по темам лекционных занятий	2	
Тема 1.2 Физические способности человека. Основы физической спортивной подготовки.	Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств	2	2
	Самостоятельная работа написание рефератов по темам лекционных занятий	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		40	2
Тема 2.1 Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100м Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Бег 6 минут.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка до 15-18 минут.	4	
Тема 2.2 Бег на средние и длинные дистанции.	Совершенствование техники бега. Тест Купера (12-минутный бег.	4	
	Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	4	

Тема 2.3 Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения	4	2
	Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	4	
Тема 2.4 Развитие специальной беговой выносливости	Практическое занятие: Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 1000м	4	2
	Самостоятельная работа студента: кроссовая подготовка по пересеченной местности.	4	
Тема 2.5 Совершенствование техники метания гранаты	Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива	2	
	Самостоятельная работа студента: кроссовая подготовка по пересеченной местности.	2	
Тема 2.6 Контрольное занятие	Сдача учебных нормативов по легкой атлетике	2	
	Самостоятельная работа студентов: кроссовая подготовка по пересеченной местности.	2	
Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)		24	
Тема 3.1 Техника ведения и" передачи мяча.	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу.	2	
Тема 3.2 Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча.	2	2

	Самостоятельная работа студента: Тренировка с мячом.	2	
Тема 3.3 Комбинационные действия игроков во время игры.	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу	4	
Тема 3.4 Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие: двусторонней игры. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Тренировка с мячом. Броски в корзину.	4	
Раздел 4 Гимнастика		16	
Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения Гимнастические упражнения для сдачи норм ГТО.	Практическое занятие: Техника «общеразвивающих упражнений». Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), поднятие туловища из положения лежа на спине.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики с учетом профессии.	2	2
Тема 4.2 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	Практическое занятие: Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях.	4	2
Тема 4.3 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Занятия в тренажерном зале.	4	

Раздел 5. Спортивные игры(футбол)		20	
Тема 5.1 Техника владения мячом, удары по мячу. Ведение и передачи мяча.	Изучение правил игры. Ознакомление с техникой ударов по мячу и владения мячом. Совершенствование техники ударов по мячу и владения мячом.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил игры в футбол.	2	
Тема 5.2 Удары по мячу, остановки мяча, обманные движения, техника вратаря. Игра по упрощенным правилам.	Практическое занятие: Совершенствование техники удара по мячу в игре, тренировка вратаря, игровые задания во время игры.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Правила соревнований по футболу.	2	
Тема 5.3 Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Практическое занятие. Ознакомление с приемами взаимодействия игроков в команде. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре	4	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по футболу, участие в соревнованиях по футболу.	4	
Тема 5.4 Зачетное занятие по футболу. Двусторонняя игра.	Контрольные упражнения и комбинации упражнений с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по футболу, участие в соревнованиях по футболу	2	
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)		20	
Тема 5.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	2	2
	Самостоятельная работа: Изучение правил по волейболу	2	
Тема 5.2 Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	2	2

	Самостоятельная работа студента: Тренировка приема и передачи мяча в парах.	2	
Тема 5.3 Техника нападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и нападении.	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции.	2	
Тема 5.4 Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции.	4	
Раздел 6. Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.		8	
Тема 6.1 Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями.	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	2	2
	Самостоятельная работа: Занятия в тренажерном зале.	2	
Тема 6.2 Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	Совершенствование и техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	4	3
	Самостоятельная работа: Занятия в тренажерном зале.	2	
Всего на 2 курсе:		136	

3 курс

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 7. Теоретические сведения		8	
Тема 7.1 Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы	Оздоровительные системы физического воспитания. Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО	2	2
	Самостоятельная работа студента: Выполнение рефератов докладов.	2	
Тема 7.2 Самоконтроль и врачебный контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Применение функциональных упражнений и тестов для оценки физического развития и функционального состояния организма.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Выполнение рефератов докладов	2	
Раздел 8. Легкая атлетика		20	2
Тема 8.1 Техника беговых специальных и прыжковых упражнений. Бег на короткие дистанции (100м, 200м) Техника высокого и низкого стартов.	Практическое занятие. Специально-беговые упражнения бегуна. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	2	2
Тема 8.2 Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие Техника бега на и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости.	2	2
Тема 8.3 Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка Развитие прыгучести, координации движения.	2	2
Тема 8.4 Техника метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Практическое занятие: Совершенствование техники метания гранаты Сдача учебного норматива.	2	2

Тема 8.5 Развитие специальной беговой выносливости	Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции.500м, 1000м, 2000м,3000м	2	2
	Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	10	
Раздел 9. Спортивные игры (Баскетбол)		24	
Тема 9.1 Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил игры в баскетбол	2	
Тема 9.2 Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Выполнение бросков в корзину с места, в движении, одной рукой, двумя руками. Совершенствование техники выполнения бросков.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Тренировка бросков в корзину.	2	
Тема 9.3 Комбинационные действия	Практическое занятие: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Занятия в спортивной секции	4	
Тема 9.4 Штрафные броски, двусторонняя игра.	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.	4	
Раздел 10 Гимнастика		16	
Тема 10.1 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «общеразвивающих упражнений». Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	2

	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений для разминки и утренней гимнастики.	2	
Тема 10.2 Упражнения на гимнастических снарядах (высокая перекладина, параллельные брусья)	Практическое занятие: Подтягивание, подъем переворотом в упор из виса на высокой перекладине; комбинация упражнений на параллельных брусьях.	2	2
Тема 10.3 Совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах. Зачетные комбинации.	Практическое занятие: О техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Подтягивание, подъем переворотом из виса, подъем силой. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	4	
	Самостоятельная работа студента Самостоятельные занятия на высокой перекладине и параллельных брусьях.	6	
Раздел 11. Спортивные игры(футбол)		16	
Тема 11.1 Техника удара по мячу, владения мячом.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча, ударов по мячу и владения мячом.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил игры в футбол.	2	
Тема 11.3 Тактика игры в нападении и защите. Игровые задания	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры	2	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий спортивной секции по футболу.	2	
Тема 11.4 Двусторонняя игра с игровыми заданиями.	Практическое занятие. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре	4	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий спортивной секции по футболу	4	

Раздел 12. Спортивные игры (волейбол)		20	
Тема 12.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.	2	
Тема 12.2 Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	2	2
Тема 12.3 Техника нападающего удара, блокирование	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	2	2
Тема 12.4 Техника и тактика игры в нападении и защите.	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Варианты взаимодействия игроков. Учебная игра.	2	
Тема 12.5 Двусторонняя игра. Зачетные упражнения с мячом.	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий спортивной секции по волейболу, участие в соревнованиях.	10	
Раздел 13 Общая физическая подготовка		16	
Тема 13.1 Силовая физическая подготовка	Практическое занятие: Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на координацию.	4	2
	Самостоятельная работа: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников данной специальности.	4	
Тема 13.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	4	2

	Самостоятельная работа студента: Занятия в тренажерном зале.	4	
Всего на 3 курсе:		136	

4 курс

Наименование раздел и тем	Содержание учебного материала, лабораторной работы, практическое занятие, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень усвоения
Раздел 14 Теоретический		4	
Физическая культура в профессиональной деятельности Основы профессионально-прикладной физической подготовки.	Методико-практическое занятие: Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	2
	самостоятельная работа студентов написание рефератов по темам лекционных занятий	2	
Раздел 15. Легкая атлетика		20	2
Тема 15.1 Бег на короткие дистанции 100м,200м	Практическое занятие. Специально-беговые упражнения бегуна. Сдача учебных нормативов.	2	2
Тема 15.2 Бег на средние дистанции 1000м,500м	Практическое занятие Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Сдача учебных нормативов.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	4	
Тема 15.3 Техника прыжка в длину с разбега и с места	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка Развитие прыгучести, координации движения. Сдача учебного норматива.	2	2
Тема 15.4 Техника метания гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива.	2	2
Тема 15.5 Развитие специальной беговой выносливости	Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Учебные нормативы 2000м, 3000м.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	6	

Раздел 16 Спортивные игры (Баскетбол)		20	
Тема 16.1 Техника ведения и передачи, ловли, броски мяча	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Броски мяча с места, в движении.	2	2
Тема 16.2 Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Выполнение бросков в корзину с места, в движении, одной рукой, двумя руками. Совершенствование техники выполнения бросков.	2	2
Тема 16.3 Учебная игра. Комбинационные действия игроков в защите и нападении.	Практическое занятие: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Правила соревнований. Судейство соревнований по баскетболу	6	
Тема 16.4 Штрафные броски. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	2	2
Тема 16.5 Двусторонняя игра. Зачетные упражнения	Практическое занятие: Контрольные упражнения с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.	2	3
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу. Совершенствование техники владения мячом.	4	
	Самостоятельная работа студента: Занятия в тренажерном зале.	8	
Раздел 17. Спортивные игры (волейбол)		20	
Тема 17.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу, верхней и нижней подачи мяча.	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Совершенствование техники подачи мяча.	2	2
Тема 17.2 Техника и тактика игры в	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями. Контрольные упражнения с	4	2

нападении и защите. Учебная игра.	мячом		
Тема 17.3 Двусторонняя игра. Зачетные упражнения	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями. Контрольные упражнения с мячом.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий спортивной секции по волейболу.	10	
Раздел 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		12	
Тема 19.1 Круговая тренировка на тренажерах и гимнастических снарядах.	Практическое занятие. Выполнение силовых упражнений по кругу со сменой гимнастических снарядов и тренажеров.	2	2
	Самостоятельная работа: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников данной специальности.	2	
Тема 19.2 Зачетный урок. Выполнение упражнений на снарядах	Практическое занятие: Зачетные упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.	4	2
	Самостоятельная работа: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников данной специальности	4	
Всего на 4 курсе		76	
Итого		332	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1-ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2-- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Требования к минимальному материально -техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины физическая культура требует наличия спортивного игрового зала, тренажерного зала, открытой спортивной площадки с беговой дорожкой, футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой. **Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

- Щиты баскетбольные
- стойка и сетка для игры в волейбол
- ворота футбольные
- скамейки гимнастические
- шведские стенки
- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, свистки, носос
- столы теннисные, ракетки, мячи.
- Беговая дорожка, стартовые колодки
- эстафетные палочки, секундомеры
- оборудованный сектор для прыжков в длину, рулетка
- гранаты 500г, 700г, разметка
- тренажеры, штанга с дисками, гантели, высокая перекладина, брусья.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- телевизор
- фотоаппарат.
- компьютер с лицензионным программным обеспечением

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий Интернет -ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И.

Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. **Бишаева А. А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2012.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2013.

Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

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). **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 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».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

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).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования и выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов и исследований.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; -экспертная оценка выполнения контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.
Знания:	
- роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека, -основы здорового образа жизни	-экспертная оценка выполнения самостоятельной работы -Дифференцированный теоретический зачет

Технологии формирования ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
<i>Перечисляются ОК, указанные в п.1.3</i>	
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Здоровьесберегающие технологии. Проектные технологии. Информационно-коммуникационные технологии
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Технологии игрового моделирования. Корректирующие технологии. Технология проблемного изложения Технология дифференцированного обучения
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Технологии игрового моделирования. Корректирующие технологии Технологии личностно-ориентированного подхода

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

Тема учебного занятия	Активные и интерактивные методы обучения	Код формируемых компетенций
1. Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Урок – собеседование	ОК 2.
2. Футбол Тактика и техника игры. Двусторонняя игра. Судейство игры	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций) Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме	ОК3, ОК6
3. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах.	Урок-консультация.	ОК 2.
4. Волейбол Тактика и техника игры. Двусторонняя игра. Судейство игры	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций). Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме. Урок - соревнование	ОК3,ОК6
5.Гимнастика. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения.	ОК 2

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м	12.30	14.00	б/вр.
2.Бег 100м	13,8	14,3	14.8
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места	230	210	190
5.. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10м(сек)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м	11,0	13.00	б/вр.
2.Бег 100м	16.4	17.0	18.0
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Прыжок в длину с места	190	175	160
5.. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы(м)	10,5	6,5	5,0
6.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10м(сек)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Требования к результатам обучения студентов

- **Уметь** определить уровень собственного здоровья по тестам.
- **Уметь** составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и про-изводственной гимнастики.
- **Овладеть** элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- **Уметь** составлять 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 (терренкура, кроссовой).
- **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** определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- **Уметь** выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание 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;