

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
КОГПОАУ «САВАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора техникума  
по учебной работе

\_\_\_\_\_ Н.А.Хромцева  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности**

**35.02.07 Механизация сельского хозяйства**

**2021 г.**

Программа учебной дисциплины разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 мая 2014г. № 456), базовый уровень подготовки и примерной программой учебной дисциплины Физическая культура ФГУ «ФИРО».

Организация -разработчик: КОГПОАУ «Савальский политехникум»

Разработчик: В.В. Сиялов - преподаватель

Рассмотрено и одобрено П(Ц)К

общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_ /Л.В.Желонкина /

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	23

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является обязательной частью составляющей программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства, базовая подготовка.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ):** дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

*В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:*

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

*В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:*

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

-основы здорового образа жизни

*Техник-механик должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:*

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

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

ОК 3. 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 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

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

квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

По учебной дисциплине Физическая культура наиболее существенную роль играют следующие общие компетентности: ОК 03; ОК 06; ОК 07

### ***Личностные результаты реализации программы воспитания***

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 320 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов;

самостоятельной работы обучающегося 160 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы.

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>320</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>160</b>
в том числе:	
Теоретическая часть:	4
<i>Раздел «Научно-методические основы формирования физической культуры личности»</i>	4
Практическая часть:	156
<i>Раздел Легкая атлетика</i>	46
<i>Раздел Гимнастика</i>	20
<i>Раздел Лыжная подготовка</i>	12
<i>Раздел Спортивные игры</i>	48
<i>Раздел Общая физическая подготовка</i>	20
<i>Раздел Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>	8
<i>Дифференцированный зачет</i>	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>160</b>
в том числе:	
Теоретическая часть: «Научно-методические основы формирования физической культуры личности» Основы самостоятельной работы студентов	6
Практическая часть: Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.  Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	154

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов		Осваемые компетенции, формируемые личностные результаты	
		очное обучение	заочное обучение		
<b>Теоретическая часть. Раздел «Научно-методические основы формирования физической культуры личности»</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		
<b>Тема 1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b>	Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности и охране труда.	4		ОК 7 ЛР 9	
	Введение в учебную дисциплину. Основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание, физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Физическая культура и спорт как часть культуры общества и как социальное явление. Ценность, значение и сущность физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Роль и значение занятий физическими упражнениями в общекультурном развитии личности. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Структура физического воспитания в техникуме. Характеристика разделов программы. Требования к итоговому зачету.		2		
	<u>Текущий зачет:</u> опрос по теме или выполнение реферата				
	<u>Самостоятельная работа студентов.</u> Работа (найти и упорядочить материал) с литературой. Выполнение реферата «Общекультурное и социальное значение физической культуры»				
<b>Тема 2 Социально-биологические основы</b>	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Основные физические качества (способности) человека, средства и	комплексно в процесс	2	ОК 7 ЛР 9	

<b>физической культуры</b>	<p>методы их развития. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>	е практич еских занятий по раздела м «Гимнас тика» «Легкая атлетика » «Общая физичес кая подгото вка»		
	<p><u>Текущий зачет:</u> опрос по теме или написание реферата.</p>			
	<p><u>Самостоятельная работа студентов</u> Работа (выбрать и оценить значимость материала) с литературой. Выполнение реферата «Социально-биологические основы физической культуры»</p>	2		
<p><b>Тема 3</b> <b>Основы здорового образа жизни.</b> <b>Физическая культура в обеспечении здоровья.</b></p>	<p>Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Рациональное питание. Режим трудовой (учебной деятельности); активный отдых. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Закаливание организма. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p>	комплек сно в процесс е практич еских занятий по раздела м «Спорти вные игры» «Льжна	2	ОК 7 ЛР 9



	<p>Валеология - наука о здоровье; двигательная активность.  Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.  Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.  Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>	я подгото вка» «Общая физичес кая подгото вка»		
	<p><u>Текущий зачет:</u> опрос по теме или выполнение реферата</p>			
	<p><u>Самостоятельная работа студентов</u>  Работа (найти и упорядочить материал) с литературой. Создать для себя режим учебной деятельности и следовать ему. Применять гигиенические средства оздоровления в своей повседневной жизни. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Выполнение закаливающих процедур. Выполнение реферата «Основы здорового образа жизни»</p>	4	4	
<b>Практическая часть. Раздел Легкая атлетика.</b>		<b>92</b>	<b>92</b>	
<b>Тема Бег на короткие и средние дистанции</b>	<p>Теоретические сведения по разделу. Теоретические сведения по теме «Социально-биологические основы физической культуры».  Виды легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Одежда, обувь.  Техника безопасности при выполнении упражнений. Понятие, значение и роль.</p>	10		ОК 3 ОК 7 ЛР 9
	<p>Комплекс ОРУ. Техника бега на короткие и средние дистанции: высокий и низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Эстафетный бег. Тактика бега.</p>			
	<p>Развитие физических качеств: скорости; скоростной выносливости; ловкости.</p>			
	<p><u>Текущий зачет:</u> короткие дист. бег 60м,100м  средние дист. бег 200м,300м,500м,800м</p>			
	<p><u>Самостоятельная работа студентов</u>  Проанализировать и отработать технику упражнений. Составить (систематизировать) комплекс ОРУ. Работа (выбрать и оценить значимость</p>	10	20	

	материала) с литературой. Выполнение реферата «Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики».			
<b>Тема</b> <b>Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.</b>	Техника безопасности при выполнении упражнений. Понятие, значение и роль.	28		ОК 3 ОК 7 ЛР 9
	Техника бега на длинные дистанции: старт; бег по дистанции (переменный, равномерный бег); финиширование. Тактика бега. Бег (кросс) по пересеченной местности.			
	Развитие физических качеств (выносливости)			
	<u>Текущий зачет:</u> бег 1000м, девушки 2000м, юноши 3000м			
	<u>Самостоятельная работа студентов</u> Работа (выбрать и оценить значимость материала) с литературой. Проанализировать и отработать технику упражнений. Выполнение реферата «Оздоровительное влияние бега на укрепление здоровья»	22	50	
<b>Тема</b> <b>Прыжок в длину с места (с разбега)</b>	Техника безопасности при выполнении упражнений. Теоретические сведения по теме. Понятие, значение и роль.	4		ОК 3 ОК 7 ЛР 9
	Техника прыжков: разбег; отталкивание; полет; приземление. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с места. Техника прыжка в длину способами: «согнув ноги»; «ножницы» с места (разбега). Тактика прыгуна.			
	Развитие физических качеств (скоростно-силовых; прыжковой выносливости)			
	<u>Текущий зачет:</u> прыжок в длину с места (с разбега)			
	<u>Самостоятельная работа студентов</u> Проанализировать и отработать технику упражнений.	8	12	
<b>Тема</b> <b>Метание гранаты</b>	Техника безопасности при выполнении упражнений. Теоретические сведения по теме. Понятие, значение и роль. Способы метания: из-за головы (мяч, граната, копье); с поворотом (диск, молот); толканием (ядро)	4		ОК 3 ОК 7 ЛР 9
	Техника (держание гранаты, разбег, бросок, сохранение равновесия) метания гранаты с разбега на дальность. Тактика метания гранаты.			
	Развитие физических качеств (скоростно-силовых)			
	<u>Текущий зачет:</u> метание гранаты на дальность			
	<u>Самостоятельная работа студентов</u> Проанализировать и отработать технику упражнений.	6	10	
		<b>40</b>		

Практическая часть. Раздел Гимнастика.			40	
<b>Тема</b> <b>Опорный прыжок.</b> <b>Акробатика.</b>	Теоретические сведения по разделу. Теоретические сведения по теме «Социально-биологические основы физической культуры». Виды гимнастики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Одежда, обувь. Классификация гимнастических снарядов. Терминология. Техника безопасности при выполнении упражнений. Предназначение гимнастического оборудования.	6		ОК 3 ОК 7 ЛР 9
	<u>Юноши:</u> Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Комплекс утренней гимнастики Подготовительные упражнения (прыжок на мостик, наскок на коня, соскок). Прыжок ноги врозь через коня в ширину. Соскок прогнувшись.			
	<u>Девушки:</u> Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Комплекс утренней гимнастики Подготовительные упражнения (прыжок на мостик, наскок на козла, соскок). Прыжок в упор присев на козла. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Акробатика ( <u>девушки и юноши</u> ): Кувырок вперед, назад; кувырок вперед прыжком. Стойка на: лопатках, голове, руках. Равновесие («ласточка»). «Переворот боком». «Шпагат». Акробатическая комбинация (см. приложение)			
	Развитие физических качеств (координации; гибкости; скоростно-силовых; прыжковой выносливости; силовых: мышц брюшного пресса; рук; плечевого пояса)			
	<u>Текущий зачет:</u> выполнение опорного прыжка (юноши; девушки) выполнение прыжка на скакалке (девушки) выполнение акробатической комбинации (см. приложения)			
	<u>Самостоятельная работа студентов:</u> Проанализировать и отработать упражнения. Составить комплекс ОРУ.	4	10	
<b>Тема</b> <b>Брусья (юноши)</b>  <b>Разновысокие брусья (девушки)</b>	Техника безопасности при выполнении упражнений. Предназначение гимнастического снаряда Теоретические сведения по теме. Понятие, значение и роль.	4		ОК 3 ОК 7 ЛР 9
	<u>Юноши:</u> Последовательность выполнения упражнений комбинаций:			

	<p>Упоры. Седы. Размахивание в упоре. Соскок махом назад. «Уголок». Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре.</p> <p><u>Девушки:</u> Последовательность выполнения упражнений (комбинаций): Висы. Толчком двух ног наскок в упор на нижней жерди. Размахивания изгибами в висе на верхней жерди. Размахивания в стороны. Из виса на верхней жерди перемах. Перемах левой в вис лежа на нижней жерди. Поворот в сед на левом бедре, согнув левую ногу, правая назад, левая рука хватом за верхнюю жердь. Из седа на левом бедре с нижней жерди соскок прогнувшись.</p> <p>Подтягивание на нижней жерди.</p>			
	<p>Развитие физических качеств ( координации; гибкости; силовых – мышц брюшного пресса; рук; плечевого пояса)</p>			
	<p><u>Текущий зачет юноши:</u> выполнение комбинаций (см. приложения) выполнение сгибание и разгибание рук в упоре выполнение держания ног углом (на пресс)</p> <p><u>Текущий зачет девушки:</u> выполнение комбинаций (см. приложения) выполнение подтягиваний лежа на нижней перекладине выполнение сгибание и разгибание туловища (на пресс)</p>			
	<p><u>Самостоятельная работа студентов:</u> Проанализировать и отработать упражнения.</p>	2	6	
<b>Тема</b>	Техника безопасности при выполнении упражнений.	6		ОК 3 ОК 7 ЛР 9
<b>Перекладина (юноши)</b>	Теоретические сведения по теме. Понятие, значение и роль. Предназначение гимнастического снаряда			
<b>Бревно (девушки)</b>	<p><u>Юноши:</u> Последовательность выполнения упражнений (комбинаций): Висы. Подъем (выход) силой через одну руку. Размахивания изгибами. Соскок махом назад и вперед; под перекладину Подъем переворотом. Перевороты. Подтягивания на высокой перекладине.</p> <p><u>Девушки:</u> Последовательность выполнения упражнений (комбинаций): Упоры (присев, лежа) Седы. Ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх. Из упора лежа толчком двух ног упор присев. Из седа ноги врозь махом назад упор лежа на согнутых руках, выпрямляя руки,</p>			

	упор присев. Передвижения по бревну, махом одной ноги поворот кругом. Передвижения по бревну на носках приставными шагами, поворот кругом махом одной ноги, шаг полки. равновесие. Стоя на конце бревна толчком одной, махом другой соскок прогнувшись стоя продольно толчком двух ног соскок прогнувшись.			
	Развитие физических качеств (координации; гибкости; силовых- мышц брюшного пресса; плечевого пояса и рук).			
	<u>Текущий зачет юноши:</u> выполнение подтягиваний выполнение подъема переворотом выполнение комбинаций (см. приложения) <u>Текущий зачет девушки:</u> выполнение комбинаций (см. приложения)			
	<u>Самостоятельная работа студентов:</u> Проанализировать и отработать упражнения.	4	10	
<b>Тема Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	Техника безопасности при выполнении упражнений. Знание классификации гимнастических снарядов. Теоретические сведения по теме. Понятие, значение и роль. Предназначение гимнастического оборудования	4		ОК 3 ОК 7 ЛР 9
	Последовательность и правильность (методика) выполнения упражнений (с собственным весом; со внешним отягощением; на тренажерах) Развитие и корректировка определенных групп мышц Основы методики регулирования нагрузки.			
	Развитие физических качеств (гибкости; силы; силовой выносливости).			
	<u>Текущий зачет :</u> выполнить правильную последовательность упражнений для развития тех или иных мышечных групп			
	<u>Самостоятельная работа студента:</u> Работа (выбрать и оценить значимость материала) с литературой. Проанализировать и отработать упражнения. Написание реферата: «Методика развития силовых способностей средствами атлетической гимнастики».	10	14	
<b>Практическая часть. Раздел Спортивные и подвижные игры.</b>		<b>96</b>	<b>96</b>	
<b>Подраздел Баскетбол.</b>		<b>48</b>	<b>48</b>	
<b>Тема Техника игры в нападении и защите</b>	Теоретические сведения по теме «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». Теоретические сведения по разделу. Техника безопасности при выполнении	16		ОК 3 ОК 6

	упражнений. Теоретические сведения по теме .Место занятий. Оборудование и инвентарь. Понятие, значение и роль спортивных и подвижных игр. Краткий исторический обзор игры. Правила игры.			ОК 7 ЛР 9
	<p><u>Владение мячом:</u> Стойка. Перемещения по площадке: вышагивание, старты, прыжки, остановки, повороты, передвижения: бег по прямой и остановка, отрыв от соперника, бег с изменениями направлений, бег с применением обманных движений.</p> <p>Ловля мяча: двумя руками; одной рукой: с поддержкой; с прижиманием; без прижимания. Держание мяча: укрывание мяча после ловли.</p> <p><u>Техника игры в нападении:</u> Ведения мяча (высокое и низкое). Передача мяча: одной рукой: <i>от плеча; от головы; снизу; снизу-назад; под рукой; от пола;</i> двумя руками: <i>от груди; от головы; снизу; снизу-назад; от пола</i> (в условиях: на месте, в движении, в прыжке). Бросок мяча в корзину: двумя руками: <i>сверху; снизу; от груди,</i> одной рукой: <i>от головы; от плеча; над головой «крюк»; снизу</i> (в условиях на месте, в движении, в прыжке). Штрафной бросок. Обманные движения-финты: перед передачей; перед броском; перед ведением; во время ведения; для прохода к щиту стоя лицом или спиной к сопернику. Обводка. <u>Техника игры в защите:</u> Техника овладения мячом: Защитная стойка. Отбор мяча. Подбор мяча при отскоке (от щита, игрока, корзины). Противодействие броску мяча в корзину. Накрывание мяча. Перехват. Выбивание и вырывание мяча.</p> <p><u>Подвижная игра.</u> <u>Учебная игра.</u></p>			
	Развитие физических качеств (быстроты; ловкости; координации; скоростно-силовых)			
	<u>Текущий зачет:</u> выполнить технические элементы игры в нападении и защите.			
	<p><u>Самостоятельная работа студентов</u> Проанализировать и отработать технику упражнений. Работа (выбрать и оценить значимость материала) с литературой. Написание реферата: «Оздоровительное влияние баскетбола на укрепление здоровья». Участие в</p>	12	28	

	соревновательной деятельности.			
<b>Тема Тактика игры</b>	Техника безопасности при выполнении упражнений. Теоретические сведения по теме. Понятие, значение тактики и тактических приемов в нападении и защите. Правила игры.	8		ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 9
	Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча в защите и нападении. Групповые и командные действия в защите и нападении. Тактическая система команды в нападении и защите. Подвижная игра. Учебная игра. Судейство.			
	Развитие физических качеств (быстроты; ловкости; координации; скоростно-силовых)			
	<u>Текущий зачет:</u> выполнить тактические приемы игры в защите и нападении.			
	<u>Самостоятельная работа студентов</u> Проанализировать и отработать технику упражнений.. Работа (выбрать и оценить значимость материала) с литературой. Написание реферата: Написание реферата: «Техника и тактика игры в баскетболе». Участие в соревновательной деятельности.	12	20	
<b>Подраздел Волейбол.</b>		<b>48</b>	<b>48</b>	
<b>Тема Техника игры в защите и нападении</b>	Теоретические сведения по разделу. Теоретические сведения по теме «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». Инструктаж ТБ. Место занятий. Оборудование и инвентарь. Понятие, значение технических приемов в защите и нападении. Правила игры. Краткий исторический обзор игры.	14		ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 9
	<u>Техника игры в защите:</u> Основная стойка при приеме мяча. Перемещения (ходьба, бег, скачок, прыжок, выпад). Техника владения мячом: <i>прием мяча</i> двумя руками <i>снизу, сверху</i> ; одной рукой <i>снизу, сверху</i> . Блокирование (одиночное и групповое). <u>Техника игры в нападении:</u> Подача мяча: <i>нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая; планирующая</i> . Передача мяча: двумя руками: <i>сверху; снизу</i> ; одной рукой <i>сверху; снизу</i> . Нападающий удар: <i>прямой нападающий удар; боковой нападающий удар</i> . Подвижная игра.			

	Учебная игра. Развитие физических качеств (гибкости; быстроты; ловкости; координации; скоростно-силовых; прыжковой выносливости) <u>Текущий зачет:</u> выполнить технические элементы игры в защите и нападении.			
	<u>Самостоятельная работа студентов</u> Проанализировать и отработать технику упражнений.. Работа с литературой. Написание реферата: «Техника и тактика игры в волейболе». Участие в соревновательной деятельности.	10	24	
<b>Тема Тактика игры</b>	Техника безопасности при выполнении упражнений. Теоретические сведения по теме. Понятие, значение тактики и тактических приемов в нападении и защите.	10		ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 9
	Индивидуальные действия (в защите и нападении). Расстановка игроков. Групповые и командные (в защите и нападении) тактические действия. Различные варианты схем нападения и защиты. Подвижная игра. Учебная игра. Судейство.			
	Развитие физических качеств (гибкости; быстроты; ловкости; координации; скоростно-силовых; прыжковой выносливости) <u>Текущий зачет:</u> выполнить тактические приемы игры в защите и нападении			
	<u>Самостоятельная работа студентов</u> Проанализировать участие в соревновательной деятельности. Работа с литературой. Написание реферата: «Оздоровительное влияние волейбола на укрепление здоровья». Участие в соревновательной деятельности.	14	24	
	<b>Практическая часть. Раздел Лыжная подготовка.</b>		<b>24</b>	
<b>Тема Техника подготовительных элементов лыжной подготовки</b>	Теоретические сведения по теме «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». Теоретические сведения по разделу. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение лыжного спорта. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Одежда, обувь. Классификация видов лыжного спорта. Способы передвижения на лыжах. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Предупреждение переохлаждений, травм. Теоретические сведения по теме.	4		ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 9
	<u>Техника подводящих и подготовительных упражнений:</u>			



	<p>Подготовка инвентаря. Строевые приемы с лыжами в руках и на лыжах. Имитация отдельных поз и элементов техники стойки, посадки, работы рук, отталкивания ногой, перенос веса тела с ноги на ногу, одноопорное скольжение.</p> <p>Повороты на лыжах на месте: переступание махом, прыжком. Имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой на месте и в движении. «Прокат» и «перекат». Разминка.</p> <p><u>Техника подъемов</u>: способом попеременным скользящим шагом, беговым, ступающим шагом, «лесенкой», «полу-ёлочкой», «елочкой».</p> <p><u>Техника спусков</u>: стойки: основная, высокая, низкая. Техника падения. Техника торможения при спусках: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки, падением. Прыжки на лыжах с малого трамплина.</p> <p><u>Техника поворотов</u>: переступанием, упором, на параллельных лыжах.</p> <p><u>Преодоление препятствий перелазанием, перешагиванием.</u></p>			
	<p>Развитие физических качеств (ловкости, выносливости; скорости) средствами ОФП (бег; спортивные и подвижные игры на свежем воздухе)</p>			
	<p><u>Текущий зачет</u>: выполнить подводящие и подготовительные упражнения; выполнение технических элементов спусков, подъемов, торможений, поворотов.</p>			
	<p><u>Самостоятельная работа студентов</u> Работа с литературой. Написание реферата: «Техника лыжного спорта». Проанализировать и отработать технику упражнений.</p>	4	8	
<p><b>Тема</b> <b>Техника элементов передвижения</b></p>	<p>Техника безопасности при выполнении упражнений. Теоретические сведения по теме. Понятие, значение техники передвижения.</p>	8		<p>ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 9</p>
	<p><u>Техника передвижения на лыжах</u>: одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полу-коньковый и коньковый ход. Переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно Передвижение по пересечённой местности и неровностям. Тактика прохождения дистанции. Прохождение дистанции: юноши - 5 км, девушки - 3 км.</p>			
	<p>Развитие физических качеств (ловкости, выносливости; скорости) средствами ОФП (бег; спортивные и подвижные игры на свежем воздухе)</p>			
	<p><u>Текущий зачет</u>: выполнение элементов техники передвижения.</p>			

	прохождение дистанции девушки до 3 км., юноши до 5 км.			
	<u>Самостоятельная работа студентов</u> Участие в соревновательной деятельности. Проанализировать и отработать технику упражнений. Работа с литературой. Написание реферата: «Лыжный спорт как средство оздоровления».	8	16	
<b>Тема*</b> <b>Кроссовая подготовка.</b> <b>Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.</b>	Теоретические сведения по теме. Понятие и значение двигательной активности на свежем воздухе для здоровья. Техника безопасности при выполнении упражнений.	в объеме раздела «Лыжная подготовка»		ОК 3 ОК 7 ЛР 9
	<u>Средства ОФП:</u> Ходьба. Кроссовая подготовка (бег по стадиону; бег по пересеченной местности). Катание на коньках. Спортивные игры (футбол на снегу), подвижные игры.			
	Развитие физических качеств (ловкости, выносливости) средствами ОФП.			
	<u>Текущий зачет:</u> выполнить двигательный режим в объеме учебных занятий.			
	<u>Самостоятельная работа студентов</u> В свободное время заниматься двигательной деятельностью (упражнениями) на свежем воздухе.			
	<b>Практическая часть. Раздел Общая физическая подготовка.</b>			
<b>Тема</b> <b>Развитие основных физических качеств средствами ОФП</b>	Теоретические сведения по разделу. Теоретические сведения по темам «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». «Социально-биологические основы физической культуры». Роль и значение общей физической подготовки в физическом воспитании. Инструктаж ТБ. Оборудование и инвентарь. Средства и методы общей физической подготовки.	20		ОК 3 ОК 7 ЛР 9
	Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП. Значение гармоничного развития физических качеств. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.			

	<p>Построения, перестроения, различные виды ходьбы, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Комплекс упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений по формированию осанки.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>Воспитание физических качеств: скоростных (быстроты) – средствами легкой атлетики. Силовых – средствами атлетической гимнастики (юноши); гимнастики (девушки). Гибкости – средствами гимнастики. Координационных качеств (ловкости) – средствами спортивных и подвижных игр; гимнастики.</p> <p>Выносливости – средствами легкой атлетики; спортивных игр.</p> <p>Комплексное воспитание физических качеств: скоростных (быстроты); силовых; гибкости; координационных (ловкости); выносливости.</p>			
	<p><u>Текущий зачет:</u> выполнение основных упражнений-тестов по ОФП. выполнить преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием средств ОФП составить комплекс утренней гимнастики</p>			
	<p><u>Самостоятельная работа студентов</u></p> <p>Работа с литературой и написание реферата «Физические качества человека, их воспитание средствами ОФП». Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	20	40	
<b>Практическая часть. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	
<b>Тема Развитие специальных физических качеств</b>	<p>Теоретические сведения по разделу. Роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки. Инструктаж ТБ. Теоретические сведения по теме. Значение развития специальных физических качеств для будущей специальности.</p>	8		ОК 3 ОК 7 ЛР 9
	<p>Комплекс упражнений производственной гимнастики.</p> <p>Совершенствовать общую выносливость и быстроту движений.</p> <p>Совершенствовать координацию движений пальцев рук, точности движений</p> <p>Совершенствовать профессионально важные функции — быстроты</p>			

	зрительных восприятий, концентрации внимания; Профилактика неблагоприятных воздействий условий труда: кифотическая деформация позвоночника и сколиотическая болезнь, одностороннее развитие групп мышц, занятых в профессиональной деятельности.			
	<i>Практическое применение средств физической культуры для достижения жизненных и профессиональных целей:</i> Бег 30-100 м, 1000 м, прыжки через скакалку, упражнения на гимнастической скамейке; перенос скамейки слева направо; подъем туловища из положения сед на полу, на скамейке; прогибы из положения лежа на животе, жонглирование двумя теннисными мячами; ведение мяча пальцами рук; броски в цель на точность, верхняя передача (волейбол); поочередное отталкивание пальцами левой и правой руки от стены и др.			
	<u>Самостоятельная работа студентов</u> Составить комплекс производственной гимнастики. Выполнение упражнений для развития специальных физических качеств по избранной профессиональной деятельности. Самостоятельные занятия видами спорта: лыжный спорт, гимнастика, легкая атлетика, волейбол, баскетбол, настольный теннис	6	14	
<b>Практическая часть. Дифференцированный зачет</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Тема Дифференцированный зачет</b>	Теоретические сведения. Роль и значение контрольных тестов. Инструктаж ТБ.	2		ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 9
	Подготовка инвентаря, оборудования и мест занятий. Тестирование обучающихся по разделам программы на предмет умения и навыков и развития физических способностей.			
	<u>Самостоятельная работа студентов</u> Проанализировать результаты тестирования. Самостоятельная работа над ошибками.	2	4	
Итого часов аудиторных занятий		160	6	
Итого часов самостоятельных (внеаудиторных) занятий		160	314	
Всего часов максимальной нагрузки		320	320	

\* В случае отсутствия условий проведения учебных занятий на лыжах, данный раздел может быть заменен двигательной деятельностью на свежем воздухе средствами ОФП (ходьба, бег, спортивные и подвижные игры).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины физическая культура требует наличия материально-технического обеспечения образовательного процесса:

спортивный зал 3; стадион 1; лыжная комната 1

оборудование спортивных залов:

- мячи для баскетбола, волейбола, футбола, волейбольная сетка;
- ракетки и мячики для настольного тенниса, теннисные столы;
- ракетки и воланы для бадминтона;
- гимнастические маты, мостики, скамейки, стенки;
- гимнастический «конь», «козел»;
- скакалки, обручи;
- брусья параллельные и разновысокие, бревно гимнастическое
- тренажеры, перекладина, гриф, штанга, блины, гантели, гири;
- свистки, секундомеры, спортивное табло;
- спортивная одежда.

оборудование стадиона:

- гранаты (болванки) 500 - 700 г.;
- стартовые флажки;
- секундомер;
- нагрудный номер;
- оградительные элементы;
- гимнастический «городок»;
- легкоатлетическая беговая дорожка.

оборудование лыжной комнаты:

- лыжи беговые с ботинками и лыжными палками;
- слесарный инструмент.

## 3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Виленский М.Я. Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для студентов СПО, КноРус 2018г.
3. Виленский М.Я. Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для студентов СПО, КноРус 2019г.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник для студентов СПО. – КноРус 2019г.
5. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки. Ростов-на-Дону Феникс. 2017г.

### Дополнительные источники:

1. Добрынин И.М., Жданкина Е.Ф., Лыжная подготовка студентов в вузе. Учебное пособие 2016г.
2. Жданкина Е.Ф., Брехова Л.Л., Добрынин И.М., Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе, 2016г.
3. Письменский И.А., Аллянов Ю., Физическая культура. Учебник 2017г.

### Интернет-ресурсы:

1. <http://www.firo.ru/>
2. [http://www.ttstp.ru/Prep\\_FGOS.aspx](http://www.ttstp.ru/Prep_FGOS.aspx)
3. <http://www.metodichka.ummat.ru/subjects/Sport/>
4. <http://fizkult-ura.ru/node/>
5. <http://ffk-sport.ru/>
6. <http://www.bestreferat.ru/referat-category-23-1.html>
7. <http://refak.ru/referat/10742>
8. [http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs\\_and\\_departments/physical\\_education/lecture/lecture10.php](http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture10.php)
9. <http://www.ucheba.ru/referats/23717.htm>
10. <http://bibl.tikva.ru/base/B1626/B1626Content.php>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости проводится преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятия, выполнения обучающимися индивидуальных заданий (устный опрос, тестирование и т.д.). Итогом по учебной дисциплине является оценка, полученная на дифференцированном зачете, который проводится в промежуточную аттестацию. Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по учебной дисциплине разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения. Для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки.

Раздел (тема) учебной дисциплины	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, приобретаемые ОК)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Разделы 2-8	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- составить и применить комплексы общеразвивающих, гимнастических (утренняя и производственная гимнастика) упражнений; - выполнить программу по учебной дисциплине; - выполнить практические задания (тесты) на предмет уровня развития физических качеств.	<i>Формы контроля:</i> - экспертная оценка результата самостоятельной подготовки студента фрагмента занятия; - экспертная оценка (педагогическое наблюдение); - практическое тестирование; - текущий, итоговый контроль; - результат выступления в соревновательной деятельности.  <i>Методы контроля:</i> - традиционная система оценивания на практическом занятии; - дифференцированный зачет.
Раздел 1	<b>знать:</b> - о роли физической культуры в	- выразить понятие о роли и значении	<i>Формы контроля:</i> - устный, письменный

<p>Раздел 1</p>	<p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни</p>	<p>занятиями физическими упражнениями для профессионального, общекультурного и социального развития человека;</p> <p>- выразить понятие о роли и значении занятиями физической культурой и спортом для профессионального, общекультурного и социального развития человека;</p> <p>- выразить понятие о роли и значении физических способностей человека, их развитии для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- выразить понятие о роли и значении занятиями физической культурой и спортом для укрепления здоровья;</p> <p>- выразить понятие о роли и значении факторов, определяющих состояние здоровья;</p> <p>- выразить понятие о значении вредных привычек, отрицательно влияющих на состояние здоровья;</p> <p>- выразить понятие о значении компонентов здорового образа жизни: рационального питания, режима трудовой (учебной) деятельности, двигательной</p>	<p>опрос; - реферат.</p> <p><i>Методы контроля:</i> - система оценивания методом опроса или оценка реферата.</p> <p><i>Формы контроля:</i> - устный, письменный опрос; - реферат.</p> <p><i>Методы контроля:</i> - система оценивания методом опроса или оценка реферата</p>
-----------------	--	--	--



		активности, активного отдыха, закаливания для укрепления здоровья.	
Разделы 1-8	<b>Приобретаемые общие компетенции:</b> ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнить программу по учебной дисциплине;</li> <li>- выполнить практические задания (тесты) по итогам самостоятельной работы на предмет степени развития физических качеств, приобретенных умений и навыков;</li> <li>- выполнить практические двигательные задания на предмет уровня развития специальных (важных для профессии) физических качеств.</li> </ul>	<p><i>Формы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертная оценка результата самостоятельной подготовки студента;</li> <li>- экспертная оценка (педагогическое наблюдение);</li> <li>- результат выступления в соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><i>Методы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированный зачет.</li> </ul>
Разделы 4,5,8	ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнить программу по учебной дисциплине;</li> <li>- выполнить практические задания (тесты) на предмет уровня развития физических качеств, приобретенных умений и навыков по разделам программы учебной дисциплины.</li> </ul>	<p><i>Формы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертная оценка (педагогическое наблюдение);</li> <li>- результат выступления в соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><i>Методы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система оценивания на практическом занятии;</li> <li>- дифференцированный зачет.</li> </ul>
Разделы 2-8	ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнить программу по учебной дисциплине;</li> <li>- выполнить практические задания (тесты) на предмет уровня развития физических качеств, приобретенных умений и навыков по</li> </ul>	<p><i>Формы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертная оценка (педагогическое наблюдение);</li> <li>- практическое тестирование;</li> <li>- результат выступления в соревновательной деятельности;</li> <li>- устный опрос.</li> </ul>

<p>Разделы 1-8</p>	<p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>разделу «Спортивные игры».</p> <p>Соблюдать правила здорового образа жизни; пропагандировать ЗОЖ; не иметь зависимости от табака и алкоголя, психоактивных веществ, азартных игр; сохранять психологическую устойчивость.</p>	<p><i>Методы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система оценивания на практическом занятии;</li> <li>- дифференцированный зачет;</li> <li>-система оценивания методом опроса или оценка реферата.</li> </ul> <p>Педагогическое наблюдение</p>
--------------------	---	--	--

