

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского  
края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края «Армавирский механико – технологический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

2019

*ОДОБРЕНА*

Цикловой комиссией  
социально - гуманитарных дисциплин и  
МДК

Председатель \_\_\_\_\_ Н.А. Ермолаева  
Протокол № 9 от «17» мая 2019 г.

Рассмотрена

на заседании педагогического совета  
протокол № 7 от «30» мая 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы утвержденной ФГУ ФИРО, 2010г., на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы /09.00.00 ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА, утвержденного приказом МОН РФ от 28 июля 2014 г. N 849, зарегистрированного Минюстом РФ(регистрационный N 33748 от 21 августа 2014г.)

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Армавирский механико-технологический техникум»

Разработчик: \_\_\_\_\_ М.В. Погорелова, преподаватель ГБПОУ КК АМТТ

Рецензенты:

\_\_\_\_\_ И.В. Кондратюк, старший преподаватель

физического воспитания кафедры физического воспитания и естественно-биологических наук ФГБОУ ВО АГПУ в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Специалист по физической культуре и спорту», по специальности «Физическая культура и спорт».

\_\_\_\_\_ И.Н. Маликова, руководитель физического воспитания  
ГБПОУ КК «АМТ» в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Физкультурно-оздоровительная работа и туризм», по специальности «Тренер-преподаватель».

*УТВЕРЖДАЮ*

Директор ГБПОУ КК АМТТ

\_\_\_\_\_ А.Л.Пелих  
«30» мая 2019г.  
М.П.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы /09.00.00 ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА в СПО, в рамках реализации ОПОП СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

1.3. Цели и задачи 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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов (4 часа в неделю), в том числе:

обязательной практической учебной нагрузки обучающегося 166 часов (2 часа в неделю);

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов самостоятельной работы обучающегося 168 часов (2 часа в неделю).

Программой предусмотрено два часа вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

Тема огневая подготовка изучается на дисциплине «Безопасность жизнедеятельности».

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная нагрузка	168
Практические занятия	166
Лекции	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего) 1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в спортивном клубе, в секциях по видам спорта, группах ОФП, 2 часа в неделю. 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.	168
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

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. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		<b>10</b>	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала  1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	<b>2</b>	
	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.  <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		2

	<p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>  Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. 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> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b>  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.</p>		
	<p>Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. 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. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</li> </ol>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> </ol>	<b>8</b>	
<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>		<b>326</b>	
<p>Тема 2.1.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		2



Общая физическая подготовка	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания</p> <p>быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p> <p>Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Подвижные игры.</p>		
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</li> <li>2. Подвижные игры различной интенсивности.</li> </ol>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий в спортивном клубе и в секции.</li> </ol>		
Тема 2. 2 Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		2

	<p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в беге с высокого старта. Совершенствование прыжка в длину</li> <li>2. Тренировка в беге с низкого старта. Техника прыжка в длину с разбега.</li> <li>3. Легкоатлетический кросс. Развитие общей выносливости, укрепляющие упражнения.</li> <li>4. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Тренировка в беге на короткие дистанции.</li> <li>5. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростной выносливости.</li> <li>6. Тренировка прыжка в длину. Изучение техники бега на средние дистанции.</li> <li>7. Совершенствование прыжка в длину. Бег на короткие дистанции.</li> <li>8. Сдача контрольных нормативов в беге на короткие и средние дистанции. Изучение техники метания гранаты.</li> <li>9. Сдача контрольных нормативов в прыжках в длину, в метании гранаты. Кроссовая подготовка.</li> </ol>	<b>18</b>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий в спортивном клубе и в секции.</li> </ol>	<b>48</b>	
Тема 2.3 Спортивные игры.	Содержание учебного материала		
2.3.1. Баскетбол	<p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка элементов игры: ведение мяча на месте, в движении. Повороты на месте с мячом и без мяча. Передача одной рукой.</li> <li>2. Отработка элементов игры: передачи двумя руками от груди, над головой. Броски в кольцо одной рукой от плеча.</li> <li>3. Передвижение в защитной стойке. Броски одной рукой. Ловля и бросок мяча, отлетевшего от щита.</li> <li>4. Совершенствование техники выполнения элементов игры: броски после передачи мяча,</li> </ol>	<b>12</b>	2

2.3.2. Волейбол	<p>передачи в движении. Тактика игры в баскетбол.</p> <p>5. Учебные игры, игровые ситуации, штрафные броски</p> <p>6. Прием контрольных нормативов</p> <p>Зачет.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка элементов игры: прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу.</li> <li>2. Совершенствование техники выполнения элементов игры. Поддача мяча.</li> <li>3. Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу. Поддача мяча сверху.</li> <li>4. Техника игры в защите. Разучивание одиночного блока. Игра.</li> <li>5. Повторение правил игры. Сдача контрольных нормативов.</li> </ol>	1 1 10	
2.3.3. Настольный теннис	<p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p><b>*В виду проведения городских, краевых, и зональных соревнований по баскетболу, волейболу и настольному теннису часы перераспределены на эти виды спорта, не касаясь гандбола, бадминтона и футбола.</b></p> <p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Настольный теннис. Совершенствование техники и тактики учебных игр 1х 1 : 2 х2.</li> <li>2. Стойки и перемещения. Разучивание тактики игры.</li> <li>3. Настольный теннис. Учебные игры. Технические приемы «толчок, подрезка».</li> <li>4. Настольный теннис. Техника подач «Накат» ОФП</li> </ol>	10	

	<p>учебные игры.</p> <p>5. Настольный теннис. Прием контрольных нормативов.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий в спортивном клубе и в секции.</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	<b>90</b>	
Тема 2.4.Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика(для юношей)	Содержание учебного материала		
	<p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.</p> <p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от «головой» к «хвосту», «зигзаг», «сложение», «блок-метод».</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития</p>	<b>6</b>	2

	<p>гибкости и их использования в процессе физкультурных занятий. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>		
	<p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вольные упражнения. Техника выполнения элементов акробатики.</li> <li>2. Комплекс упражнений гимнастической зарядки. Опорный прыжок.</li> <li>3. Сдача контрольных нормативов в вольных упражнениях, опорный прыжок. Дев. - козел, юн. - конь.</li> </ol>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий в спортивном клубе и в секции.</li> </ol> <p>*В виду климатических условий из тем 2.5, 2.6 лыжная подготовка и плавание часы распределены на тему 2.3.</p>	<b>16</b>	
<p>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) *(разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей</p>			

/профессий)			
Тема 3.1. ** Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		2
	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	<p style="text-align: center;"><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</li> <li>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</li> <li>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</li> </ol>		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время</p>	<b>4</b>	
<p>Тема 3.2.** Военно – прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Строевая, физическая, огневая подготовка.</p> <p><i>Строевая подготовка.</i> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p><i>Физическая подготовка.</i> Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы.</p> <p>Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p> <p><i>Огневая подготовка.</i> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.</p>		2
	<p><u>Практические занятия</u></p> <p>1. <i>Строевая подготовка.</i> Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p>2. <i>Физическая подготовка.</i> Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты.</p> <p>Зачет.</p>	<b>2</b>	
		<b>1</b>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>	<b>1</b>	
		<b>2</b>	
<b>Раздел 2( 3 курс)</b>		<b>70</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<p>1. Тренировка в беге с низкого старта. Тренировка прыжка в длину с разбега.</p> <p>2. Тренировка в беге с высокого старта. Техника прыжка в длину с разбега</p> <p>3. Развитие скоростной выносливости. Общая</p>	<b>20</b>	

	<p>физическая подготовка.</p> <p>4. Легкоатлетический кросс. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Укрепляющие упражнения.</p> <p>5. Совершенствование техники прыжка в высоту. Тренировка прыжка в длину.</p> <p>6. Совершенствование прыжка в длину. Бег на короткие дистанции.</p> <p>7. Сдача контрольных нормативов в беге на короткие дистанции и средние дистанции.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>8. Кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>9. Совершенствование техники метания гранатой. Сдача контрольных нормативов в прыжках в длину.</p> <p>10. Сдача контрольных нормативов в метании гранаты. Сдача контрольных нормативов в беге: дев. - 2000 м. , юн. - 3000 м.</p>		
<b>Тема 2.2. Баскетбол</b>	<p>1. Отработка элементов игры в баскетбол: ведение мяча на месте, в движении. Передача одной рукой от плеча, бросок в кольцо после передачи мяча.</p> <p>2. Отработка элементов игры: передачи двумя руками от груди, над головой. Броски в кольцо одной рукой от плеча.</p> <p>3. Передвижение в защитной стойке. Броски одной рукой. Повторение правил игры.</p> <p>4. Броски в кольцо со средней дистанции. Ловля и бросок мяча, отлетевшего от щита.</p> <p>5. Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Ведение, два шага, бросок в кольцо.</p> <p>Зачет</p> <p>6. Игровые ситуации, штрафные броски, учебная двусторонняя игра.</p> <p>7. Прием контрольных нормативов.</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p>	
<b>Тема 2.3. Волейбол</b>	<p>1. Совершенствование элементов игры в волейбол: прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу.</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения элементов игры. Поддача мяча.</p> <p>3. Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу. Поддача мяча сверху.</p> <p>4. Техника игры в защите. Разучивание одиночного блока. Розыгрыш мяча на «3».</p> <p>5. Совершенствование техники выполнения элементов игры. Поддача мяча. Разучивание двойного, тройного блока.</p> <p>6. Повторение правил игры. Учебная игра.</p> <p>7. Прием контрольных нормативов.</p>	<b>14</b>	



<b>Тема 2.4. Настольный теннис</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники держания ракетки. Технические приемы «толчок, подрезка». Тренировочные игры.</li> <li>2. Подводящие упражнения. Совершенствование технических приёмов «накат, толчок, подрезка», свободная игра 1:1 ОФП.</li> <li>3. Настольный теннис. Общая физическая подготовка.</li> <li>4. Стойки и перемещение. Совершенствование тактики игры в защите и нападении.</li> <li>5. Разучивание техники игры слева и справа, тренировочная игра.</li> <li>6. Сдача контрольных нормативов.</li> </ol>	<b>12</b>	
<b>Тема 2.5. Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика(для юношей)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вольные упражнения «дев», упражнения на тренажерах для мышц груди и живота, пресс «юноши».</li> <li>2. Вольные упражнения. Опорный прыжок.</li> <li>3. Сдача контрольных нормативов в вольных упражнениях, опорный прыжок. Дев. - козел, юн. - конь.</li> </ol>	<b>6</b>	
<b>Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка/Военно – прикладная физическая подготовка</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы, приемы защиты, тактика борьбы.</li> <li>2.Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою.</li> </ol> <p style="text-align: center;">Зачет.</p>	<b>2</b>  <b>1</b>  <b>1</b>	
<b>Раздел 3. (4 курс)</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 3.1. Легкая атлетика</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в беге с высокого, низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с разбега, с места.</li> <li>2. Тренировка прыжка в длину. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.</li> <li>3. Сдача контрольных нормативов в беге на короткие дистанции и средние дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.</li> <li>4. Сдача контрольных нормативов в метании гранаты. Кроссовая подготовка.</li> <li>5. Сдача контрольных нормативов в прыжках в длину. Сдача контрольных нормативов в беге 800м и 1000м.</li> </ol>	<b>10</b>	

<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование передач двумя руками от груди, над головой. Штрафные броски, броски со средней дистанции. Повторение правил игры.</li> <li>2. Передвижение в защитной стойке. Броски после передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. Судейство учащимися.</li> <li>3. Прием контрольных нормативов.</li> </ol>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.3. Волейбол</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка элементов игры: подачи мяча верхняя, боковая, нижняя. Подводящие упражнения.</li> <li>2. Отработка элементов игры: прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу. Розыгрыш мяча на «3».</li> <li>3. Сдача контрольных нормативов.</li> </ol>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.4. Настольный теннис</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники игры слева и справа, тренировочная игра. Общая физическая подготовка.  Зачет.</li> <li>2. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Технические приемы «Толчок, подрезка», свободная игра 1:1 СФП.</li> <li>3. Прием контрольных нормативов.</li> </ol>	<b>6 1  1</b>	
<b>Тема 3.5. Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика(для юношей)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника кувырка вперед, назад. Страховка при падениях вперед, назад. Строевые и порядковые упражнения на месте, в движении.</li> <li>2. Прием контрольных упражнений.</li> </ol>	<b>4</b>	
<b>Тема 3.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка/Военно – прикладная физическая подготовка</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Преодоление полосы препятствий.</li> <li>2.Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивание и выскакивание, передвижение по узкой опоре.</li> </ol> <p style="text-align: center;">Дифференцированный зачет.</p>	<b>2 1  1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>336</b>	

**Организационно-методические рекомендации:**  
Распределение учебных часов

*на различные темы программы*

№ п/п	Темы:	Максимальн ое количество часов	В том числе		Самостоя тельная работа студентов
			Практичес кие	Аудиторн ые	
1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	10		2	8
2	Лёгкая атлетика	96	48		48
3	Спортивные игры:				
	баскетбол	64	32		32
	волейбол	60	30		30
	настольный теннис	56	28		28
4	Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика(для юношей)	32	16		16
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка/Военно – прикладная физическая подготовка.	18	12		6
	<b>Итого</b>	<b>336</b>	<b>166</b>	<b>2</b>	<b>168</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованного раздевалкой с душевой кабиной, открытой спортивной площадкой.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, антенны, оборудование для силовых упражнений, оборудование для занятий аэробикой, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. Для ППФП имеется стрелковый тир.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. М., 2017., электронная библиотека
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017 г., электронная библиотека/<http://www.academia-moscow.ru>

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. -Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с
6. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 320 с.

7. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.
8. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995 - 158 с.
9. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с.: ил.
10. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.
11. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Мурахов - Киев: Издательство Здоровье. - 1989. - 272с.
12. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
13. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.
14. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
15. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов - Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. - 116 с.
16. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
17. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 1995. - 138 с.
18. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов - Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с.

19. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С. Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

20. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosport.ru>

### 3.3 Требования к организации образовательного процесса

При изучении дисциплины обучающимися должны быть освоены компетенции ОГСЭ.04. ОК 2, ОК3, ОК6.

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Исходя из данной программы, студенты в течение обучения проходят одни и те же темы, с ежегодным изменением нормативов, в зависимости от возраста.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (гимнастика девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. Атлетическая гимнастика (юноши).</p>

