

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 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных
изделий

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) 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий/19.00.00 ПРОМЫШЛЕННАЯ ЭКОЛОГИЯ И БИОТЕХНОЛОГИИ, утвержденного приказом МОН РФ от 22 апреля 2014 г. N 373, зарегистрированного Минюстом РФ (регистрационный № 33402от1 августа 2014 г.)

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 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий/19.00.00 ПРОМЫШЛЕННАЯ ЭКОЛОГИЯ И BIOTEХНОЛОГИИ 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, социальном и физическом 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		10	
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.	2	
	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 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>Социально-биологические основы физической культуры. 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>Основы здорового образа и стиля жизни. 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"> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 	8	
<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>		326	
<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"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Теоретические сведения. 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>Двигательные действия. 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"> 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий в спортивном клубе и в секции. 		
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"> 1. Тренировка в беге с высокого старта. Совершенствование прыжка в длину 2. Тренировка в беге с низкого старта. Техника прыжка в длину с разбега. 3. Легкоатлетический кросс. Развитие общей выносливости, укрепляющие упражнения. 4. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Тренировка в беге на короткие дистанции. 5. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростной выносливости. 6. Тренировка прыжка в длину. Изучение техники бега на средние дистанции. 7. Совершенствование прыжка в длину. Бег на короткие дистанции. 8. Сдача контрольных нормативов в беге на короткие дистанции. Изучение техники метания гранаты. 	16	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий в спортивном клубе и в секции. 	48	
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"> 1. Отработка элементов игры: ведение мяча на месте, в движении. Повороты на месте с мячом и без мяча. Передача одной рукой. 2. Отработка элементов игры: передачи двумя руками от груди, над головой. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Передвижение в защитной стойке. Броски одной рукой. 3. Совершенствование техники выполнения элементов игры: броски после передачи мяча, передачи в движении. Тактика игры в баскетбол. 4. Учебные игры, игровые ситуации, штрафные броски 5. Прием контрольных нормативов 	10	2

<p>2.3.2. Волейбол</p>	<p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача 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"> 1. Отработка элементов игры: прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу. 2. Совершенствование техники выполнения элементов игры. подача мяча. <p>Зачет.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу. подача мяча сверху. 4. Техника игры в защите. Разучивание одиночного блока. Игра. 5. Повторение правил игры. Сдача контрольных нормативов. 	<p>10</p> <p>1</p> <p>1</p>	
<p>2.3.3. Настольный теннис</p>	<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>*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.</p> <p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Настольный теннис. Совершенствование техники и тактики учебных игр 1х 1 : 2 х2. 2. Стойки и перемещения. Разучивание тактики игры. 3. Настольный теннис. Учебные игры. Технические приемы «толчок, подрезка». 4. Настольный теннис. Техника подач «Накат» ОФП учебные игры. 5. Настольный теннис. Прием контрольных нормативов. 	<p>10</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>	90	
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. 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 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.</p>	6	2

	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><u>Практические занятия</u></p> <p>1. Вольные упражнения. Техника выполнения элементов акробатики.</p> <p>2. Комплекс упражнений гимнастической зарядки. Опорный прыжок.</p> <p>3. Сдача контрольных нормативов в вольных упражнениях, опорный прыжок. Дев. - козел, юн. - конь..</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий в спортивном клубе и в секции.</p> <p>*В виду климатических условий из тем 2.5, 2.6 лыжная подготовка и плавание часы распределены на тему 2.3.</p>	16	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) *(разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей /профессий)			
Тема 3.1. ** Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<p>Содержание учебного материала</p> <hr/> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и</p>		2

	<p>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><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время 	4	

<p>Тема 3.2.** Военно – прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Содержание учебного материала Строевая, физическая, огневая подготовка. <i>Строевая подготовка.</i> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. <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. 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. <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> 1. <i>Строевая подготовка.</i> Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. 2. <i>Физическая подготовка.</i> Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. Зачет.</p>	2 1 1	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. 1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>	2	
<p>Раздел 2 (3 курс)</p>		62	
<p>Тема 2.1. Легкая атлетика</p>	<p>1. Тренировка в беге с низкого старта. Тренировка прыжка в длину с разбега. 2. Тренировка в беге с высокого старта. Техника прыжка в длину с разбега 3. Легкоатлетический кросс. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости, укрепляющие упражнения. 4. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростной выносливости. Тренировка прыжка в длину. 5. Совершенствование прыжка в длину. Бег на короткие дистанции.</p>	16	

	<p>6. Сдача контрольных нормативов в беге на короткие дистанции и средние дистанции. Кроссовая подготовка.</p> <p>7. Совершенствование техники метания гранатой. Сдача контрольных нормативов в прыжках в длину.</p> <p>8. Сдача контрольных нормативов в метании гранаты. Сдача контрольных нормативов в беге: дев. - 2000 м. , юн. - 3000 м.</p>		
Тема 2.2. Баскетбол	<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. Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Ведение, два шага, бросок в кольцо.</p> <p>5. Игровые ситуации, штрафные броски, учебная двусторонняя игра.</p> <p>6. Прием контрольных нормативов.</p> <p>Зачет.</p>	12	
Тема 2.3. Волейбол	<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. Повторение правил игры. Учебная игра.</p> <p>6. Прием контрольных нормативов.</p>	12	
Тема 2.4. Настольный теннис	<p>1. Совершенствование техники держания ракетки. Технические приемы «толчок, подрезка». Тренировочные игры.</p> <p>2. Настольный теннис. Подводящие упражнения. СФП.</p> <p>3. Совершенствование технических приёмов «накат, толчок, подрезка», свободная игра 1:1 ОФП.</p> <p>4. Стойки и перемещение. Совершенствование тактики игры в защите и нападении.</p> <p>5. Разучивание техники игры слева и справа, тренировочная игра.</p> <p>6. Сдача контрольных нормативов.</p>	12	
Тема 2.5. Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика(для	<p>1. Вольные упражнения «дев», упражнения на тренажерах для мышц груди и живота, пресс «юноши».</p> <p>2. Вольные упражнения. Опорный прыжок.</p> <p>3. Сдача контрольных нормативов в вольных</p>	6	

юношей)	упражнениях, опорный прыжок. Дев. - козел, юн. - конь.		
Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка/Военно – прикладная физическая подготовка	1.Броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы, приемы защиты, тактика борьбы.	2	
	2.Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою.	1	
	Зачет.	1	
Раздел 3. (4 курс)		48	
Тема 3.1. Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренировка в беге с высокого старта. Совершенствование прыжка в длину с разбега. 2. Тренировка в беге с низкого старта. Техника прыжка в длину с места. 3. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростной выносливости. Общая физическая подготовка. 4. Тренировка прыжка в длину. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 5. Совершенствование прыжка в длину с места. Бег на короткие дистанции. 6. Сдача контрольных нормативов в беге на короткие дистанции и средние дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. 7. Сдача контрольных нормативов в метании гранаты. Кроссовая подготовка. 8. Сдача контрольных нормативов в прыжках в длину. Сдача контрольных нормативов в беге 800м и 1000м. 	16	
Тема 3.2. Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передач двумя руками от груди, над головой. Штрафные броски, броски со средней дистанции. 2. Передвижение в защитной стойке. Броски одной рукой. Повторение правил игры. 3. Совершенствование техники выполнения элементов игры: броски после передачи мяча, бросок в кольцо мяча, отлетевшего от щита. 4. Учебно-тренировочная игра. Судейство учащимися. 5. Прием контрольных нормативов. 	10	
Тема 3.3. Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка элементов игры: подачи мяча верхняя, боковая, нижняя. Подводящие упражнения. 2. Отработка элементов игры: прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу. Розыгрыш мяча 	8	

	на «3». 3. Совершенствование техники выполнения элементов игры. Поддача мяча. Разучивание двойного, тройного блока. 4. Сдача контрольных нормативов.	1	
	Зачет.	1	
Тема 3.4. Настольный теннис	1. Совершенствование техники игры слева и справа, тренировочная игра. Общая физическая подготовка. 2. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Технические приемы «Толчок, подрезка», свободная игра 1:1 СФП. 3. Настольный теннис. Общая физическая подготовка. Прием контрольных нормативов.	6	
Тема 3.5. Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика(для юношей)	1. Техника кувырка вперед, назад. Страховка при падениях вперед, назад. Строевые и порядковые упражнения на месте, в движении. 2. Прием контрольных упражнений.	4	
Тема 3.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка/Военно – прикладная физическая подготовка	1.Преодоление полосы препятствий. 2.Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивание и выскакивание, передвижение по узкой опоре. Дифференцированный зачет.	2 1 1	
Всего:		336	

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
	Итого	336	166	2	168

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 ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с
5. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. -Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание

- учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
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.mossport.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"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <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"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <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>

