

Саратовский колледж машиностроения и энергетики  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина  
Ю.А.»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор СКМ и Э  
СГТУ имени Гагарина Ю.А.  
В.В. Лобанов  
« 24 » июня 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине  
ОГСЭ.04 Физическая культура  
специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ПЦМК 05 19  
« 28 » 05 2018 года, протокол № 9

Председатель ПЦМК [Signature] Чернышев И.А.

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.05 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рабочая программа может быть использована при получении среднего общего образования для специальностей технического профиля

### **1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ**

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

### **1.3. Цели и задачи дисциплины**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

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

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

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

### **1.4. Требования к результатам освоения дисциплины**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

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. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

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

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

*личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

*метапредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

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

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

*предметных:*

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>168</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	<i>168</i>
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
в том числе:	
<i>Написание рефератов</i>	
<i>Тренировочные упражнения</i>	
Итоговая аттестация в форме <i>(указать)</i>	<i>Зачет 3,4,5,6,7 семестр</i>
<i>Дифференцированный зачет 8 семестр</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
<b>Тема 1.1.</b>	Проверка физической подготовленности студентов. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники низкого старта.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты на тему: Формирование и совершенствование необходимых для легкоатлетов моральных и волевых качеств.			
<b>Тема 1.2.</b>	Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение технике бега на длинные дистанции (постановка рук и ног). Обучение техники бегового шага.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся. Следить за работой рук, выносом маховой ноги. Постепенное увеличение скорости и расслабление бега.			
<b>Тема 1.3</b>	Бег со старта 100 м. Прыжки в длину способом «Согнув ноги». Совершенствование эстафетного бега 4*100м. Чередование бега и ходьбы.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся. Прыжки со скакалкой. Выполнить мощное отталкивание с одновременным активным выносом бедра маховой ноги.			
<b>Тема 1.4</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 100 м. в парах. Техника бега: бег по дистанции, финиширование.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа кистями и предплечьями. Следить за работой рук, выносом маховой ноги, дыхание не задерживать.			
<b>Тема 1.5</b>	Круговая тренировка. Совершенствование эстафетного бега 4*100м. Развитие быстроты, ловкости. Спортивная игра.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Переход от максимального усилия к свободному бегу по инерции. Движение во время старта энергично. Ставить стопу (загребающим движением), стопа ставится внешней частью с носка.			
<b>Тема 1.6</b>	Сдача норм в беге на 100 м. Бег по пересеченной местности 2000м. Круговая тренировка. Спортивная игра по выбору	2		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
<b>Тема 1.7</b>	Бег на выносливость. Метание гранаты.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
<b>Тема 1.8</b>	Развитие выносливости: бег 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).	2		
	Самостоятельная работа обучающихся:			

<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
<b>Тема 2.1.</b>	Перемещения игроков с изменением направления и скорости. Ведение мяча на месте и в движении. Правила игры. Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить реферат на тему: Баскетбол.	2		
<b>Тема 2.2</b>	Совершенствование техники ведения мяча. Повторение техники передачи мяча двумя руками от груди. Техника ловли мяча двумя руками от груди. Учебная игра. Самостоятельная работа обучающихся. Ловля и передача мяча. Передача мяча с изменением направления бега напарников	2		
<b>Тема 2.3</b>	Совершенствование техники ведения, ловли, передачи мяча. Техника броска в кольцо. Совершенствование техники броска в кольцо с двух шагов. Игра. Самостоятельная работа обучающихся. Взаимодействие двух игроков при игре в нападении. Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег.	2		
<b>Тема 2.4</b>	Эстафета с баскетбольными мячами. Повторение штрафного броска. Игра. Самостоятельная работа обучающихся. Ловля и передача мяча. Бег в медленном темпе по заданию – сигналу.	2		
<b>Тема 2.5</b>	Обучение техники игры в нападении. Совершенствование техники передачи мяча от груди, ловля мяча, техники броска в кольцо с двух шагов, техники броска в кольцо. Самостоятельная работа обучающихся. Тактические действия в учебной игре.	2		
<b>Тема 2.6</b>	Обучение тактическим действиям в защите. Совершенствование техники бросков в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди, остановки прыжком и шагом. Самостоятельная работа обучающихся. Ведение, передача, ловля мяча. Практика судейства.	2		
<b>Тема 2.7</b>	Совершенствование тактических действий. Совершенствование бросков в кольцо. Штрафной бросок. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Учебная игра. Самостоятельная работа обучающихся. Штрафной бросок, судейство.	2		
<b>Тема 2.8</b>	Отработка вариантов тактических действий в защите. Учебная игра. Правила соревнований. Самостоятельная работа обучающихся: Штрафной бросок, судейство	2		
<b>Тема 2.9</b>	<b>Зачет:</b> Штрафной бросок в кольцо. Учебная игра. Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивных секциях.	2		
<b>Раздел 3</b>	<b>Лыжный спорт</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 3.1</b>	Повторение строевых приемов с лыжами. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.	2		

	Транспортировка лыж. Одежда и обувь для занятий. Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить реферат на тему: Предупреждение травм и обморожений.				Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
<b>Тема 3.2</b>	Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Свободное скольжение без опоры. <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Передвижение «ёлочкой» и «полуёлочкой». Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи.	2			
<b>Тема 3.3</b>	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Спуск с горы в низкой стойке и подъём «ёлочкой». Самостоятельная работа обучающихся. На учебной лыжне в колонну по одному, дистанция 5 метров.	2			
<b>Тема 3.4</b>	Отработка техники попеременного четырехшажного хода, спуска с горы в низкой стойке, торможение «плугом». Самостоятельная работа обучающихся. На учебной лыжне в колонну по одному. Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи.	2			
<b>Тема 3.5</b>	Совершенствование техники лыжных ходов, техники спуска и подъема в гору. Самостоятельная работа обучающихся. Каждый идет произвольным способом.	2			
<b>Тема 3.6</b>	Совершенствование техники скольжения, техники лыжных ходов. Техника спуска с горы. Прохождение дистанции 3 км. Самостоятельная работа обучающихся. Правила лыжных гонок. Старт следующего учащегося через 30 сек.	2			
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
<b>Тема 4.1</b>	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Прием и передача мяча сверху в различных направлениях. Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в секции.	2			
<b>Тема 4.2</b>	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Правила соревнований. Ознакомление с элементами техники игры в нападении. <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Использовать ранее изученные приемы, судейство.	2			
<b>Тема 4.3</b>	Совершенствование верхней прямой подачи, нижней боковой подачи. Совершенствование приема мяча и подачи. Нападающий удар. Учебная игра. <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Взаимодействие двух игроков при игре в нападении. Поддача мяча, судейство.	2			
<b>Тема 4.4</b>	Совершенствование подач мяча. Совершенствование приема мяча с подачи. Тактические действия. Правила. Учебная игра.	2			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Передача над собой в движении, передача партнеру. Судейство.			
<b>Тема 4.5</b>	Отработка нападающего удара. Совершенствование верхней прямой подачи, нижней боковой подачи. Повторение приема мяча с подачи. Судейство. Игра.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Челночный бег, прыжки вверх, подача с изменением направления полета мяча. Судейство.			
<b>Раздел 5</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>		
<b>Тема 5.1</b>	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Низкий старт, стартовое ускорение. Тестирование учащихся. Эстафетный бег с этапами по кругу по (50 м.)	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 5.2</b>	Бег со старта 100 м. Прыжки в длину способом «Согнув ноги». Совершенствование эстафетного бега 4*100м. Чередование бега и ходьбы.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 5.3</b>	Бег 100 м. в парах. Техника бега: бег по дистанции, финиширование. Развитие быстроты, ловкости. Круговая тренировка. Совершенствование эстафетного бега 4*100м. Спортивная игра..	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 5.4</b>	Развитие быстроты, ловкости, смелости: Техника метания гранаты. Спортивная игра.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 5.5</b>	Бег по пересеченной местности. Метание гранаты: девушки – 500гр, юноши – 700 гр.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 5.6</b>	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 5.7</b>	Развитие аэробных качеств. Выполнение прыжковых упражнений.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 5.8</b>	<b>Зачет:</b> Скоростно-силовые упражнения; бег 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Раздел 6</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>		
<b>Тема 6.1</b>	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Отработка техники бега на короткие дистанции (100,200,400 м.).	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>			

	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 6.2	Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги».	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 6.3	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Отработка техники метания гранаты.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 6.4	Бег на дистанцию 1000 м. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 6.5	Отработка техники метания гранаты. Бег по пересеченной местности, финиширование.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 6.6	Контрольный урок: Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Отработка техники бега на различных участках дистанции.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 6.7	Сдача контрольных нормативов: метание гранаты (500 гр. дев, 700 гр. юн.).	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 6.8	Сдача контрольных нормативов: Бег 200 м.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Раздел 7	<b>Спортивные игры: Баскетбол</b>	<b>16</b>		
Тема 7.1	Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Техника игры: перемещения с изменением направления, прыжки, остановки, повороты. Учебная игра.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 7.2	Техника игра в защите: перемещения, передвижения приставными шагами, спиной вперед. Учебная игра.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 7.3	Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 7.4	Совершенствование бросков в кольцо. Штрафной бросок. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Учебная игра.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			

<b>Тема 7.5</b>	Эстафета с баскетбольными мячами. Повторение штрафного броска. Игра.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 7.6</b>	Совершенствование техники передачи мяча от груди, ловля мяча, техники броска в кольцо с двух шагов, техники броска в кольцо.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 7.7</b>	Совершенствование техники бросков в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди, остановки прыжком и шагом.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 7.8</b>	<b>Зачет:</b> Штрафной бросок кольцо. Учебная игра	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Раздел 8</b>	<b>Лыжный спорт</b>	<b>12</b>		
<b>Тема 8.1</b>	Отработка техники попеременных ходов. Выполнение техники поворотов. Прохождение дистанции.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 8.2</b>	Отработка техники одновременных ходов. Спуски и подъем «елочкой», «лесенкой».	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 8.3</b>	Отработка техники конькового хода. Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 8.4</b>	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Спуск с горы в низкой стойке и подъем «елочкой».	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 8.5</b>	Совершенствование техники скольжения, техники лыжных ходов. Техника спуска с горы. Прохождение дистанции 3 км.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 8.6</b>	Прохождение дистанции 3000-5000 м. Повторение техники поворотов на лыжах.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Раздел 9</b>	<b>Спортивные игры: Волейбол</b>	<b>12</b>		
<b>Тема 9.1</b>	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Прием и передача мяча сверху в различных направлениях.	2		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 9.2</b>	Отработка приема мяча снизу, сверху. Отработка одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 9.3</b>	Отработка техники владения мячом. Учебная игра.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 9.4</b>	Отработка нападающего удара в парах. Учебная игра.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 9.5</b>	Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 9.6</b>	Отработка нападающего удара. Учебная игра.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях.			
<b>Раздел 10</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>		
<b>Тема 10.1</b>	Проверка физической подготовленности студентов. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники низкого старта.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 10.2</b>	Бег со старта 100 м. Прыжки в длину способом «Согнув ноги». Совершенствование эстафетного бега 4*100м. Чередование бега и ходьбы.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 10.3</b>	<b>Зачет:</b> Прыжка в длину с разбега. Бег 100 м. в парах.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях.			
<b>Раздел 11</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>		
<b>Тема 11.1</b>	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Низкий старт, стартовое ускорение. Тестирование учащихся. Эстафетный бег с этапами по кругу по (50 м.)	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 11.2</b>	Бег со старта 100 м. Прыжки в длину способом «Согнув ноги». Совершенствование эстафетного бега 4*100м. Чередование бега и ходьбы.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			

<b>Тема 11.3</b>	Бег 100 м. в парах. Техника бега: бег по дистанции, финиширование. Круговая тренировка. Совершенствование эстафетного бега 4*100м. Спортивная игра.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 11.4</b>	Развитие быстроты, ловкости, смелости: Техника метания гранаты. Спортивная игра.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 11.5</b>	Сдача норм в беге на 100 м. Бег по пересеченной местности 2000м.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 11.6</b>	Скоростно-силовые упражнения; бег 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 11.7</b>	Контрольный урок: метание гранаты 500 гр. девушки, 700 гр. юноши.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 11.8</b>	<b>Зачет:</b> Бег 200 м. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание в висе.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Раздел 12</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>		
<b>Тема 12.1</b>	Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Свободное скольжение без опоры.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 12.2</b>	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Спуск с горы в низкой стойке и подъём «елочкой».	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 12.3</b>	Отработка техники попеременного четырехшажного хода, спуска с горы в низкой стойке, торможение «плугом».	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 12.4</b>	Совершенствование техники лыжных ходов, техники спуска и подъема в гору.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 12.5</b>	Прохождение дистанции 3000-5000 м. Изучение техники поворотов на лыжах.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях.			
<b>Раздел 14</b>	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>		

<b>Тема 14.1</b>	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Прием и передача мяча сверху в различных направлениях.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 14.2</b>	Совершенствование подач мяча. Совершенствование приема мяча с подачи. Тактические действия. Правила. Учебная игра.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 14.3</b>	Отработка нападающего удара. Совершенствование верхней прямой подачи, нижней боковой подачи. Повторение приема мяча с подачи. Судейство. Игра.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 14.4</b>	<b>Дифференцированный зачет:</b>	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях.			
<b>Всего:</b>		<b>168</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению обучения по дисциплине

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, тренажерных залов, лыжной базы и стадиона.

Оборудование учебного кабинета: спортивный инвентарь, спортивные снаряды, лыжи, столы для настольного тенниса, шахматы, шашки.

Технические средства обучения: ПК, проектор

Электронно-библиотечная система:

Доступ авторизованных пользователей через Интернет

- ЭБС «БиблиоТех (договор г/к «42-16ЭА (бессрочный) от 28.02.2011)

- ЭБС «IPRbooks» (договор №2427-15ед44 от 14.09.2015 (на 12 календарных месяцев))

- ЭБС «Электронная библиотека технического «ВУЗа» (договор №2426-15ед44 от 14.09.2015 (на 12 календарных месяцев))

- БД Scopus

Доступ с компьютеров университетской сети

- Коллекция российских журналов в полнотекстовом электронном виде, Elibrary.ru [http://Elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp](http://Elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp).

- Ресурсы издательства Springer <http://link.springer.com/>

- Журналы American Physical Society <http://journals.aps.org>

- Журналы Royal Society of Chemistry Journals <http://pabs.rsc.org/en/journals>

- ЭБС «Лань» <http://e/lanbook.com/>. Доступ к некоторым разделам ЭБС, в соответствии с Соглашением о сотрудничестве.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение обучения по дисциплине

Основные учебные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

2. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов специальных медицинских групп/ — Электрон. текстовые данные.— Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015.— 65 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17686>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2015.— 86 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Дополнительные учебные издания:

1. Полиевский С.А., Старцева И.Д. – Физкультура и профессия – М: Физкультура и спорт – 2015 г.

2. Раевский Р.Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М: Высшая школа 2015 г.
3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – М: Астрель – АСТ 2015 г.

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

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

##### 4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь</b></p> <p>У.1. - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>У.2. - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>У.3. - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>У.4. - выполнять приемы страховки и самостраховки</p> <p>У.5. - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>У.6. - использовать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>У.7. - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>У.8. - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>У.9. - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Практический контроль Устный опрос Письменный контроль Программный контроль Сдача контрольных нормативов;</p>
<p><b>Знать</b></p> <p>З.1. - знать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями;</p> <p>З.2. - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные,</p>	<p>У, Д</p>

познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	
3.3. - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	У, Д
3.4. - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	
3.5. - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	У, УП
3.6. - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	УП
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	У
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	У
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	У
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	У
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	У
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	У

У – устный ответ;

Д – доклад;

УП – упражнения;

Э - экскурсия

Т – тестирование;

Лр – лабораторная работа;

Р - расчётные задачи;

П – презентация; К - конференция