

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ГАГАРИНА Ю.А.»
(СГТУ имени Гагарина Ю.А.)
САРАТОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ МАШИНОСТРОЕНИЯ И ЭНЕРГЕТИКИ

УТВЕРЖДАЮ
Директор СКМ и Э
СГТУ имени Гагарина Ю.А.
В.В. Лобанов
« 28 » июня 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ПЦМК 05.04.2021
« 28 » июня 2021 года, протокол № 10

Председатель ПЦМК [Signature] / Андреев Е.В.

Саратов, 2021

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 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

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

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

Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основы здорового образа жизни;

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

Средства профилактики перенапряжения.

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. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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. Проявлять гражданско – патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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 языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>192</i>
том числе:	
Обязательная нагрузка	<i>168</i>
в том числе:	
лекции	<i>16</i>
практические занятия	<i>152</i>
Самостоятельная работа	<i>24</i>
Промежуточная аттестация	Зачет 3,4,5,6,7 семестр
Дифференцированный зачет	8 семестр

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	Осваемые элементы компетенций
1	2	3	4	
2 курс				
Раздел 1.	Легкая атлетика	17		
Тема 1.1.	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.	2	1	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты на тему: Формирование и совершенствование необходимых для легкоатлетов моральных и волевых качеств.			
Тема 1.2.	Социально-биологические основы физической культуры	1	1	1
	Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.	2	2	
	Отработка техники бега на средние дистанции. Бег по повороту. Повторение техники бега на длинные дистанции (постановка рук и ног). Отработка техники бегового шага.			
	Самостоятельная работа обучающихся. Следить за работой рук, выносом маховой ноги. Постепенное увеличение скорости и расслабление бега.			
Тема 1.3	Бег со старта 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «Согнув ноги». Совершенствование эстафетного бега 4*100м (техника передачи эстафетной палочки).	2	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Прыжки со скакалкой. Выполнить мощное отталкивание с одновременным активным выносом бедра маховой ноги.			
Тема 1.4	Отработка техники прыжка в длину с разбега. Бег 100 м. в парах на время. Техника бега: бег по дистанции, финиширование.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа кистями и предплечьями. Следить за работой рук, выносом маховой ноги, дыхание не задерживать.			
Тема 1.5	Развитие быстроты, ловкости. Круговая тренировка. Совершенствование эстафетного бега. Прием и передача эстафетной палочки. Спортивная игра.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Переход от максимального усилия к свободному бегу по инерции. Движение во время старта энергично. Ставить стопу (загребаящим движением), стопа ставится внешней частью с носка.			
Тема 1.6	Сдача норм в беге на 100 м. Бег по пересеченной местности 2000м.	2	2	1
	Круговая тренировка. Спортивная игра по выбору	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивных секциях			
Тема 1.7	Отработка техники метания гранаты. Бег на выносливость	2	2	1

	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивных секциях			
Тема 1.8	Развитие выносливости: бег 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивных секциях			
Раздел 2.	Спортивные игры. Баскетбол.	18		
Тема 2.1.	Повторение перемещения приставным шагом, с изменением направления и скорости. Ведение мяча на месте и в движении. Правила игры.	2	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить реферат на тему: Баскетбол.			
Тема 2.2	Совершенствование техники ведения мяча. Повторение техники передачи мяча двумя руками от груди. Техника ловли мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	2	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Ловля и передача мяча. Передача мяча с изменением направления бега напарников			
Тема 2.3	Совершенствование техники игры в защите: Защитная стойка, овладение мячом при отскоках от щита. Техника броска в кольцо. Игра.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Взаимодействие двух игроков при игре в нападении. Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег.			
Тема 2.4	Эстафета с баскетбольными мячами. Повторение техники игры в защите: вырывание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в кольцо. Игра.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Ловля и передача мяча. Бег в медленном темпе по заданию – сигналу.			
Тема 2.5	Отработка техники игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков без противника и с противником. Учебная игра.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Тактические действия в учебной игре.			
Тема 2.6	Тактика игра в защите: действия в защите против игрока с мячом, без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Командные действия. Личная защита, смешанная защита, зонная защита.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Ведение, передача, ловля мяча. Практика судейства.			
Тема 2.7	Совершенствование тактических действий. Совершенствование бросков в кольцо. Штрафной бросок. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Учебная игра.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Штрафной бросок, судейство.			
Тема 2.8	Отработка вариантов тактических действий в защите. Учебная игра. Правила соревнований.	2	3	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Штрафной бросок, судейство	2	3	
Тема 2.9	Зачет: Штрафной бросок в кольцо. Учебная игра.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивных секциях.			
Раздел 3	Лыжный спорт	14		

Тема 3.1	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Транспортировка лыж. Одежда и обувь для занятий.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить реферат на тему: Предупреждение травм и обморожений.			
Тема 3.2	Отработка техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Свободное скольжение без опоры.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Передвижение «ёлочкой» и «полуёлочкой». Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи.			
Тема 3.3	Отработка техники попеременного двухшажного хода. Спуск с горы в низкой стойке и подъём «ёлочкой».	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. На учебной лыжне в колонну по одному, дистанция 5 метров.			
Тема 3.4	Отработка техники конькового хода. Спуск с горы в низкой стойке, торможение «плугом».	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. На учебной лыжне в колонну по одному. Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи.			
Тема 3.5	Отработка техники поворотов: переступанием, упором. Совершенствование техники лыжных ходов, техники спуска и подъема в гору.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в секции.			
Тема 3.6	Спуски с горы в высокой и низкой стойке. Совершенствование техники скольжения, техники лыжных ходов. Техника спуска с горы. Прохождение дистанции 3 км.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Правила лыжных гонок. Старт следующего учащегося через 30 сек.			
Тема 3.7	Контрольный урок: Прохождение дистанции 5 км.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в секции.			
Раздел 4	Спортивные игры. Волейбол.	16		
Тема 4.1	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.	1	1	1
	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Повторение стойки волейболиста. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Прием и передача мяча сверху в различных направлениях	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в секции.	2	1	
Тема 4.2	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.	1	1	1
	Прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Правила соревнований. Ознакомление с элементами техники игры в нападении.	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Использовать ранее изученные приемы, судейство.			

Тема 4.3	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Отработка техники верхней прямой подачи, нижней боковой подачи. Совершенствование приема мяча и подачи. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2, а также со второй линии). Учебная игра.	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Взаимодействие двух игроков при игре в нападении. Подача мяча, судейство.	1	1	
Тема 4.4	Совершенствование подач мяча: нижняя прямая и боковая. Ознакомление с подачей в прыжке. Совершенствование приема мяча с подачи. Тактические действия. Правила. Учебная игра.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Передача над собой в движении, передача партнеру. Судейство.			
Тема 4.5	Отработка нападающего удара в парах. Совершенствование верхней прямой подачи, нижней боковой подачи. Повторение приема мяча с подачи. Судейство. Игра.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Челночный бег, прыжки вверх, подача с изменением направления полета мяча. Судейство.			
Тема 4.6	Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двусторонней игре.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в секции.			
Тема 4.7	Повторение элементов техники нападения. Совершенствование подач мяча. Учебная игра.	2	3	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в секции.			
Тема 4.8	Отработка нападающего удара. Учебная игра	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в секции.			
Раздел 5	Легкая атлетика	16		
Тема 5.1	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Эстафетный бег: передача и прием эстафетной палочки. Техника бега – старт, стартовое ускорение. Бег на различных участках дистанции.	2	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 5.2	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «Согнув ноги». Совершенствование эстафетного бега 4*100м.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 5.3	Бег на средние дистанции. Развитие быстроты, ловкости. Прыжки в длину с разбега. Круговая тренировка. Спортивная игра.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 5.4	Техника метания гранаты. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 5.5	Метание гранаты: девушки – 500гр, юноши – 700 гр. Бег 2000 м.	2	2	1

	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 5.6	Сдача контрольных нормативов : бег 200 м. Прыжки в длину с разбега.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 5.7	Сдача контрольных нормативов: метание гранаты (юноши 700 гр.).	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 5.8	Зачет: Скоростно-силовые упражнения; бег 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
3 курс				
Раздел 6	Легкая атлетика	16		
Тема 6.1	Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	1	1	1
	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Отработка техники бега на короткие дистанции (100,200,400 м.).	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 6.2	Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье	1	1	1
	Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги».	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 6.3	Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.	1	1	1
	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Отработка техники метания гранаты.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		1	
Тема 6.4	Бег на дистанцию 1000 м. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 6.5	Отработка техники метания гранаты. Бег по пересеченной местности, финиширование.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.	2	2	
Тема 6.6	Контрольный урок: Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Отработка техники бега на различных участках дистанции.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.	2	2	
Тема 6.7	Сдача контрольных нормативов: метание гранаты (500 гр. дев, 700 гр. юн.).	2	2	1

	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 6.8	Зачет: Бег на дистанцию 200 м. Прыжки в длину с разбега « Согнув ноги».	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Раздел 7	Лыжный спорт	14		
Тема 7.1	Отработка техники попеременных ходов. Выполнение техники поворотов. Прохождение дистанции.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 7.2	Отработка техники одновременных ходов. Спуски и подъем «елочкой», «лесенкой».	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 7.3	Отработка техники конькового хода. Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 7.4	Совершенствование техники попеременных ходов. Спуск с горы в низкой стойке и подъём «елочкой».	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 7.5	Совершенствование техники одновременных ходов. Техника спуска с горы. Прохождение дистанции 3 км.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 7.6	Совершенствование техники спусков с горы и торможения. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Свободное скольжение без опоры.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 7.7	Прохождение дистанции 3000-5000 м. Повторение техники поворотов на лыжах.	2	3	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Раздел 8	Спортивные игры: Волейбол	14		
Тема 8.1	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Отработка приема мяча снизу, сверху Приём и передача мяча сверху в различных направлениях	1 1	1 1	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 8.2	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока Учебная игра.	1 1	1 1	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			

Тема 8.3	Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	1	1	1
	Отработка техники владения мячом. Учебная игра. Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.	1	1	
Тема 8.4	Отработка нападающего удара в парах. Учебная игра.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.	2	2	
Тема 8.5	Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 8.6	Отработка нападающего удара. Учебная игра.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.	2	2	
Тема 8.7	Контрольный урок: Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. Судейство.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Раздел 9	Футбол	7		
Тема 9.1	Техника безопасности. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча.	2	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 9.2	Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка. Учебная игра.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 9.3	Отработка тактического поведения в нападении и защите. Игра.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 9.4	Зачет: Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты.	1	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
4 курс				
Раздел 10	Легкая атлетика	8		
Тема 10.1	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Физиологическая и биохимическая природа физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Особенности физической и функциональной подготовленности.	2	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 10.2	Отработка техники метания гранаты. Круговая тренировка.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 10.3	Сдача контрольных нормативов по метанию гранаты.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 10.4	Бег на выносливость 3000 м.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			

Раздел 11	Атлетическая гимнастика	10		
Тема 11.1	Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 11.2	Упражнения для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.	2	2	
Тема 11.3	Комплекс упражнений на тренажерах.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 11.4	Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.	2	2	
Тема 11.5	Зачет: Сдача контрольных нормативов.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Раздел 12	Лыжная подготовка	12		
Тема 12.1	Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб	2	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 12.2	Совершенствование техники попеременных ходов. Спуск с горы в низкой стойке и подъём «елочкой».	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 12.3	Отработка техники попеременного четырехшажного хода, спуска с горы в низкой стойке, торможение «плугом».	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 12.4	Совершенствование техники лыжных ходов, техники спуска и подъема в гору.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.	2	2	
Тема 12.5	Совершенствование техники скольжения, техники лыжных ходов. Техника спуска с горы. Прохождение дистанции 3 км.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 12.6	Прохождение дистанции 3000-5000 м. Изучение техники поворотов на лыжах.	2	3	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.	2	3	
Раздел 13	Волейбол	6		
Тема 13.1	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Прием и передача мяча сверху в различных направлениях.	2	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 13.2	Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	2	1

	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 13.3	Дифференцированный зачет: Выполнение подачи мяча.	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Всего:		192		

**Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

- 1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);*
- 2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)*
- 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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.

- 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., 2018.

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 – 20015 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>Уметь</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;</p> <p>- 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>Знать</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 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	У
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	У
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	У
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	У
ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	У
ОК 6. Проявлять гражданско – патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	У
ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	У
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	У
ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	У
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	У

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	У
---	---

У – устный ответ;

Д – доклад;

УП – упражнения;

Э - экскурсия

Т – тестирование;

Лр – лабораторная работа;

Р - расчётные задачи;

П – презентация; К - конференция