

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.08 «Технология машиностроения», утвержденного приказом Минобрнауки России от 18.04.2014 N 350 (Зарегистрировано в Минюсте России 22.07.2014 N 33204)

РАССМОТРЕНА

на заседании ПЦМК 15.02.08,
23.02.07, 27.02.07

Председатель ПЦМК

_____/Е.О.Зражевская

Подпись Ф.И.О.

Протокол № 10

от «25» июня 2021 г.

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим советом ОСПДО

к использованию в учебном процессе

Протокол №5

от «25» июня 2021 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК:

Энгельсский технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Разработчик программы: Елифанова Наталия Николаевна, доцент, к.ф.н., ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Рецензенты:

Внутренний – Залевский Александр Владимирович, профессор, к.ф.н., преподаватель ЭТИ(филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ по специальности 15.02.08 Технология машиностроения (базовой подготовки).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов		Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
		1 сем	2 сем		
1 курс					
Раздел 1. Легкая атлетика					
Тема 1.1. Жизненно важные умения и навыки	Содержание учебного материала	1		1	[1,2,3]
	Практические занятия: Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Основы техники ходьбы и бега. Ознакомить с техникой ходьбы: обычным, походным и спортивным шагом (спортивная ходьба). Освоение техники оздоровительного бега, техники марш-броска.				
	Самостоятельная работа: Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шага. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1			
Тема 1.2. Специальные беговые упражнения. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной контроль)	Содержание учебного материала	2	2	2	[1,2,3]
	Практические занятия: Ознакомление с техникой специальных беговых упражнений. Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, прыжки в шаге, подскоки, прыжки с ноги на ногу, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной и выходной контроль): подтягивание на перекладине (юноши), сгибание рук на гимнастической скамейке (девушки).				
	Самостоятельная работа: Закрепление техники специальных беговых упражнений. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1	1		
Тема 1.3.					

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов		Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
		1 сем	2 сем		
Бег на средние и длинные дистанции	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия: Изучение техники бега на средние и длинные дистанции 2000 м,3000 м. Высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Старты из различных исходных положений. Выполнение стартов из правильного исходного положения. Старты с изменением времени между командами «Внимание!» и «Марш!». Упражнения для укрепления мышц, поднимающих бедро, в частности бег с высоким подниманием бедра. Многократное выполнение упражнения «бег прыжками», укрепление мышц стопы. Практика в беге без излишнего выбрасывания голени вперед и забрасывания ее назад, постановка ноги на переднюю часть стопы. Бег, держась руками за скакалку, положенную на плечи. Бег с опусканием время от времени вниз расслабленных рук.</p> <p>Сдача контрольного норматива - смешанное передвижение: чередование бега средней интенсивности с ходьбой (темп по самочувствию). Определение уровня физической подготовленности студентов (входной и выходной контроль: сгибание рук на брусьях (юноши), прыжки через скакалку (девушки).</p>	6	6	2	
	<p>Самостоятельная работа: Смешанное передвижение: чередование бега средней интенсивности с ходьбой (темп по самочувствию). Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>	3	3		
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия: Освоение техники бега на короткие дистанции. Ознакомиться с основами техники бега. Освоить технику бега по прямой. Научиться технике бега по повороту: бег по кругу, многократные пробегания отрезков по прямой с входом в поворот, бег по повороту с выходом на прямую. Освоить технику высокого старта и стартового разбега. Овладеть техникой низкого старта и стартового разбега (бег под планку или веревочку, ограничивающую преждевременное выпрямление; выполнение низких стартов и стартового разбега без сигналов и по командам; низкие старты с сопротивлением партнера, старт из</p>	4	6	2	[1,2,3]

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов		Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
		1 сем	2 сем		
	разных исходных положений и др.). Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции (бег по инерции после разбега, переход к свободному бегу по инерции после старта, наращивание скорости после свободного бега по инерции и др.). Научить финишному броску на ленточку. Совершенствовать технику бега в целом, выполнять специальные упражнения бегуна и др. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной и выходной контроль): бег на короткие дистанции. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной и выходной контроль): поднимание ног (юноши) к перекладине, поднимание туловища (девушки).				
	Самостоятельная работа: Развитие физического качества: быстрота. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2	3		
Тема 1.5. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2		2	[1,2,3]
	Практические занятия: Техника эстафетного бега. Научить держать палочку на старте и при беге (низкие и высокие старты, бег по дистанции с эстафетной палочкой). Научить держать и передавать эстафетную палочку (стоя на месте, в ходьбе, в медленном и быстром беге, по сигналу передающего). Овладение техникой старта принимающего эстафету (старт с опорой на одну руку, старт на прямой при входе в поворот, старт на повороте при выходе на прямую). Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на высокой и максимальной скоростях в 20-метровой зоне.				
	Самостоятельная работа: Выполнение техники приема и передачи эстафетной палочки. Овладение техникой старта принимающего эстафету (старт с опорой на одну руку, старт на прямой при входе в поворот, старт на повороте при выходе на прямую). Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1		2	

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 сем	2 сем		
Тема 1.6. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	2	2	2	[1,2,3]
	Практические занятия: Ознакомить студентов с техникой прыжка в длину с места: отталкивание, полет, приземление. Развитие прыгучести. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной и выходной контроль): прыжок в длину с места.				
	Самостоятельная работа: Физические упражнения, необходимые для развития прыгучести. Прыжки через скакалку. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1	1		
Тема 1.7. Метание гранаты	Содержание учебного материала	2		2	[1,2,3]
	Практические занятия: Метание гранаты. Техника безопасности. Ознакомить с техникой метания снаряда. Держание снаряда и бросок с места. Овладение финальным усилием при бросках с места и с шага левой ноги. Изучение техники бросковых шагов и прихода в исходное положение для броска. Свободный бег с гранатой в руке. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Сдача контрольного норматива по изученной теме.				
	Самостоятельная работа: Выполнение подводящих и подготовительных упражнений метателя снаряда. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1			
Раздел 2. Спортивные игры: волейбол					
Тема 2.1. Правила игры Стойки и перемещения	Содержание учебного материала	2		2	[1,2,6]
	Практические занятия: Краткие сведения. Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Техника защиты и нападения. Освоить стойки: основную, высокую, низкую. Цель стартовых стоек. Освоить перемещения по площадке: ходьба, бег, скачок. Цель перемещений.				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов		Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
		1 сем	2 сем		
	Самостоятельная работа: Повторить правила игры, стойки волейболиста, технику перемещения. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1			
Тема 2.2. Техника подач	Содержание учебного материала	4		2	[1,2,6]
	Практические занятия: Изучение и совершенствование техники подач: нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой. Особенность «планирующей подачи». Общие детали техники: устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу, переход волейболиста к последующим игровым действиям. Сдача контрольного норматива по изученной теме.				
	Самостоятельная работа: Подводящие упражнения для закрепления техники подачи мяча Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2			
Тема 2.3. Передачи мяча	Содержание учебного материала	2		2	[1,2,6]
	Практические занятия: Изучение и совершенствование техники передач мяча двумя руками сверху: длинные, укороченные, короткие, низкие, средние, высокие, близкие и отдаленные. Позы и движения волейболиста при передачах мяча двумя руками сверху: положение ног, туловища и рук в основной стойке, расположение пальцев рук на мяче, движения волейболиста при передачах мяча вперед, над собой и назад. Ознакомление с техникой передач мяча: двумя руками сверху в прыжке, одной рукой сверху, двумя руками снизу. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу с подачи. Сдача контрольных нормативов по изученной теме. Учебная игра.				
	Самостоятельная работа: Подводящие упражнения для закрепления техники передачи мяча Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1			
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	2		2	[1,2,6]

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов		Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
		1 сем	2 сем		
Техника нападения Техника защиты	Практические занятия: Техника нападения: нападающие удары: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар. Техника защиты: прием мяча: двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу. Блокирование: подвижный и неподвижный блок. Групповой блок.				
	Самостоятельная работа: Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1			
	Содержание учебного материала	2		2	[1,2,6]
Тема 2.5. Тактика волейбола	Практические занятия: Тактика волейбола: индивидуальные действия, групповые – взаимодействия двух, трех, четырех игроков, командные – взаимодействия всех игроков команды. Тактика нападения. Тактика защиты.				
	Самостоятельная работа: Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1			
Раздел 3. Базовая гимнастика.		6	6		
Тема 3.1. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	2	2	2	[1,2,3]
	Практические занятия: Краткая история. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой. Разучивание выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. Разучивание техники выполнения упражнений на снарядах: перекладина. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.				

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 сем	2 сем		
	<p>Определение уровня физической подготовленности студентов: отжимание в упоре лежа на полу; подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжки через скакалку за 1 мин.</p> <p>Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).</p>				
	Самостоятельная работа: Совершенствование строевых упражнений. Повторение терминологии команд. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1	1		
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия: Техника безопасности во время работы на тренажерах, с гантелями, гириями, грифами и т.д. Ознакомление с техникой работы на тренажерах, с гантелями, гириями, грифами и т.д. Дыхание во время выполнения упражнений. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).</p>	4	4	2	[1,2,3]
	Самостоятельная работа: Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2	2		
Раздел 4. ОФП (Общая физическая подготовка)					
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	6	16	2	[1,2,3]

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов		Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
		1 сем	2 сем		
Развитие физических качеств	<p>Практические занятия: Разучивание и совершенствование комплексов упражнений для укрепления основных групп мышц. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения с отягощениями. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера) для развития мышц спины и брюшного пресса. Воспитание физических качеств посредством игровых видов спорта: волейбол, баскетбол, дартс, настольный теннис. Подвижные игры. Воспитание стремления к самосовершенствованию.</p> <p>Самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Ведение дневника самоконтроля.</p>				
	<p>Самостоятельная работа: Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>	3	8		
Раздел 5. Спортивные игры: баскетбол					
Тема 5.1. Техника передвижения. Основные элементы техники баскетбола	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия: Краткие сведения о развитии баскетбола. Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры. Термины и общепринятые сокращения, которыми игроки и специалисты пользуются для обмена мнениями, для характеристики игровых ситуаций. Ознакомление с техникой передвижения. Изучение основных элементов техники баскетбола: держание мяча, ловля мяча, передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, отскоком от площадки. Развитие скоростно-силовых</p>		2	2	[1,2,3,6]

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов		Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
		1 сем	2 сем		
	способностей. Воспитание дисциплинированности.				
	Самостоятельная работа: Правила игры. Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.		1		
Тема 5.2. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала		4	2	[1,2,3,6]
	Практические занятия: Изучение техники ведения мяча (дриблинг). Ведение мяча без зрительного контроля, за счет периферического зрения и мышечного чувства мяча. Ведение мяча в ограниченной зоне площадки (в одном из кругов, в трехсекундной зоне), укрывая его от соперника, пытающегося отнять мяч. Ознакомление и изучение с техникой отбора мяча, остановок и поворотов. Сдача контрольного норматива по изученной теме.				
	Самостоятельная работа: Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.		2		
Тема 5.3. Техника бросков мяча в кольцо	Содержание учебного материала		4	2	[1,2,3,6]
	Практические занятия: Ознакомление и изучение техники бросков мяча в кольцо: двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, бросок «крюком». Изучение техники броска мяча в корзину после ведения мяча с двух шагов. Обеспечить достижение слитности фаз и частей броска в корзину одной рукой от плеча в движении. Научить ведению, ловле и передачи мяча на месте и в движении с сопротивлением защиты. Техника штрафных бросков. Выполнить на оценку зачетное упражнение: после ведения мяча выйти к корзине справа (слева) и поймав мяч на линии 3-х секундной зоны, сделав 2 шага послать мяч в угол разметки малого квадрата из 10 попыток: 5 попаданий - 3 балла; 6 попаданий - 4 балла; 7 попаданий - 5 баллов. Штрафные броски из 5 попыток: 1 попадание - 3 балла; 2 попадания - 4 балла; 3 попадания - 5 баллов.				
	Самостоятельная работа: Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.		2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов		Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
		1 сем	2 сем		
Тема 5.4. Тактика защиты Тактика нападения	Содержание учебного материала		4	2	[1,2,3,6]
	Практические занятия: Ознакомление с тактикой баскетбольной игры: тактика командной защиты - зонная защита, прессинг (личная защита). Ознакомление с тактикой баскетбольной игры: тактика командного нападения: нападение быстрым прорывом, нападение против зонной защиты. Нападение при вбрасывании мяча из-за боковой линии, нападение против прессинга. Финты и заслоны.				
	Самостоятельная работа: Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.		2		
Раздел 6. Спортивные игры: дартс					
Тема 6.1. Техника и правила игры	Содержание учебного материала				
	Разновидности игры в дартс. Стойка. Техника броска: изготовление, техника хвата дротиков, прицеливание, техника выпуска дротика в мишень. Особенности манеры исполнения бросков. Учебные игры.	4	8	2	[1,2]
	Самостоятельная работа: Имитация техники броска. Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2	4		
Раздел 7. Спортивные игры: настольный теннис		4	6		
Тема 7.1. Техника и правила игры	Содержание учебного материала				
	Правила игры. Хватка ракетки. Набивание мяча. Стойка теннисиста. Виды ударов для новичков. Подачи мяча и виды подач. Учебные игры.	4	6	2	[1,2]
	Самостоятельная работа: Набивание мяча. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2	3		
Всего 176 часов					

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование: тренажеры, гимнастические лестницы, столы для настольного тенниса, шахматные столы. Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, гири, пояса для занятий гиревым спортом, ракетки для игры в настольный теннис, ракетки для игры в бадминтон, мишени для игры в дартс, дротики. Технические средства обучения: ПК, проектор.

Электронно-библиотечная система:

Доступ авторизированных пользователей через Интернет

«ЭБС IPRbooks», ООО «Ай Пи Эр Медиа», договор №1812-17ед 44 от 12.07.2017

ЭБС «Электронная библиотека технического вуза», ООО «Политехресурс», договор №1813-17 ед 44 от 12.07.2017

ЭБС «Лань», ООО «Издательство Лань», договор № 1811-17 ед 44 от 12.07.2017 , договор № 1950-17 ед 44 от 04.08.2017

«ЭБС elibrary», ООО «РУНЭБ», договор № 60-31 ЭА/17 «Об оказании услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям» от 04.04.2017; дополнительное соглашение №1 (к договору № 60-31 ЭА/17 от 04.04.2016) от 05.04.2017

3.2. Учебно-методическое обеспечение обучения по дисциплине

Основные учебные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017.
2. Епифанова Н.Н., Залевский А.В.: «Дневник самонаблюдения» / Методические указания к самостоятельной работе студентов СПО по дисциплине «Физическая культура» - Энгельс: Издательство ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., 2018 – 36 с.
3. Епифанова Н.Н., Залевский А.В.: «Общая физическая подготовка как основа комплекса ГТО» / Методические указания к самостоятельной работе студентов СПО по дисциплине «Физическая культура» - Энгельс: Издательство ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., 2018 – 40 с.
4. Епифанова Н.Н., Залевский А.В.: Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессиограмма специалиста / Методические указания к самостоятельной работе студентов СПО по дисциплине «Физическая культура» - Энгельс: Издательство ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., 2018 – 40 с.
5. Епифанова Н.Н., Залевский А.В.: «Спортивные игры - баскетбол» / Методические указания к самостоятельной работе студентов СПО по дисциплине «Физическая культура» - Энгельс: Издательство ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., 2018 – 40 с.
6. Епифанова Н.Н., Залевский А.В.: «Спортивные игры - волейбол» / Методические указания к самостоятельной работе студентов СПО по дисциплине «Физическая культура» - Энгельс: Издательство ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., 2018 – 20 с.
7. Епифанова Н.Н. Элементы этноспорта в физкультурно-игровой терапии химических и нехимических аддикций молодежи (на примере России и Монголии) (учебно-методическое пособие) / Епифанова Н.Н., Залевский А. В., Т.Дорджгава, Б.Дагзмаа Саратов: ООО Изд-во "Научная книга", 2016. – С.112

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдачи контрольных нормативов.

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:	Сдача контрольных нормативов Дневник самоконтроля
3.1. - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
3.2. - основы здорового образа жизни	
Уметь:	
У.1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	

4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций

Объекты оценивания	Показатели	Критерии	Тип задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
1	2	3	4	5
Знать:				
3.1. - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Знание роли и значения физической культуры как части общей культуры общества	Знание роли и значения физической культуры для формирования физических и психических качеств человека	Практическое занятие	Дифференцированный зачет
3.1. основы здорового образа жизни	Знание основных положений, направленных на сохранение здоровья и охрану окружающей среды	Осведомлен о негативном влиянии вредных привычек. Знает понятия, и правила здорового образа жизни		
Уметь: У.1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность	Успешное выполнение тестов для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности.	Практическое занятие	Дифференцированный зачет

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже			
			17	12	9–10	4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Таблица 2

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Рекомендации к недельному двигательному режиму

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

**IV. СТУПЕНЬ КОМПЛЕКСА ГТО
«Олимпийские надежды»
(возрастная группа от 13 до 15 лет)**

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

Таблица 4

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
6	В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов	

**V. СТУПЕНЬ КОМПЛЕКСА ГТО
«Сила и грация»**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

Таблица 5

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	105
6	В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов	

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков характеризующих формирование компетенций представлены в методических рекомендация по выполнению практических работ.

Тематический план самостоятельной работы

№	Раздел	Количество часов	Форма СРС
	1 курс		
	Раздел 1. Легкая атлетика		
1	Тема 1.1. Жизненно важные умения и навыки	1	Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шага. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
2	Тема 1. 2. Специальные беговые упражнения. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной контроль)	2	Закрепление техники специальных беговых упражнений. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
3	Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции	6	Смешанное передвижение: чередование бега средней интенсивности с ходьбой (темп по самочувствию). Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
4	Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	5	Развитие физического качества: быстрота. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
5	Тема 1.5. Эстафетный бег	1	Выполнение техники приема и передачи эстафетной палочки. Овладение техникой старта принимающего эстафету (старт с опорой на одну руку, старт на прямой при входе в поворот, старт на повороте при выходе на прямую). Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
6	Тема 1.6. Прыжок в длину с места	2	Физические упражнения, необходимые для развития прыгучести. Прыжки через скакалку. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
7	Тема 1.7. Метание гранаты	1	Выполнение подводящих и подготовительных упражнений метателя снаряда. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 2. Волейбол		
8	Тема 2.1. Правила игры Стойки и перемещения	1	Повторить правила игры, стойки волейболиста, технику перемещения. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника

№	Раздел	Количество часов	Форма СРС
			самоконтроля.
9	Тема 2.2.Техника подач	2	Подводящие упражнения для закрепления техники подачи мяча Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
10	Тема 2.3.Передачи мяча	1	Подводящие и подготовительные упражнения для закрепления техники передачи мяча над собой. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
11	Тема 2.4.Техника нападения Техника защиты	1	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
12	Тема 2.5.Тактика волейбола	1	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 3. Базовая гимнастика.		
13	Тема 3.1.Основная гимнастика	2	Совершенствование строевых упражнений. Повторение терминологии команд. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
14	Тема 3.2.Атлетическая гимнастика	4	Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 4.ОФП (Общая физическая подготовка)		
15	Тема 4.1.Развитие физических качеств	11	Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 5. Баскетбол		
16	Тема 5.1.Техника передвижения. Основные элементы техники баскетбола	1	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
17	Тема 5.2.Техника ведения мяча	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
18	Тема 5.3.Техника бросков мяча в кольцо	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.

№	Раздел	Количество часов	Форма СРС
19	Тема 5.4. Тактика защиты Тактика нападения	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 6. Спортивные игры: дартс		
20	Тема 6.1. Техника и правила игры	6	Имитация техники броска. Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля
	Раздел 7. Спортивные игры: настольный теннис		
21	Тема 7.1. Техника и правила игры	5	Набивание мяча. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Всего	59 часов	