МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский государственный технический
университет имени Гагарина Ю.А.»
Энгельсский технологический институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЭТИ (филиал) СГТУ
имени Гагарина Ю.А.
_____ В.В. Мелентьев
«28» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Рабочая программа
рассмотрена на заседании
предметной (цикловой) методической комиссии
общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин,
экономического профиля
«23» июня 2023 года, протокол № 11

Председатель ПЦМК _____ Т.В. Семенова

Энгельс 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2014 N 834, зарегистрировано в Минюсте России 21.08.2014 N 33727

РЕКОМЕНДОВАНА

Ученым советом ЭТИ СГТУ
к использованию в учебном процессе

Протокол №9
от «28» _июня___ 2023 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК:

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

РАЗРАБОТЧИК ПРОГРАММЫ: Брычка Н.А., преподаватель спецдисциплин ОСПДО

Рецензенты:

Внутренний – к.ф.н. Епифанова Н.Н., преподаватель ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А

Согласовано от организации (предприятия) – Сопляченко Вячеслав Николаевич, директор ООО "Инжиниринговая Технологическая Компания СВ"

Оглавление

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 23
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 25

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ ФГОС СПО по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»

1.3 Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры и способности использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей деятельности, а также формирование необходимых компетенций.

Задачи учебной дисциплины:

- содействовать формированию целостного миропонимания в соответствии с накопленным человечеством опытом и новейшими достижениями науки и содействовать пониманию значимости мировоззрения для счастливой жизни и успешной профессиональной деятельности;
- формировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья, в успешной профессиональной деятельности;
- обучить биологическим, педагогическим и практическим основам физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, физическому совершенствованию, установку на здоровый образ жизни;
- обучать системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических и психологических качеств;
- сформировать личный опыт повышения двигательныхи функциональных возможностей, обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- обучить техническим и тактическим приемам одного из видов спорта.

1.4 Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

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

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

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

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки – 118 часов;

самостоятельной работы – 118 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)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	118
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)*	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
Самостоятельное изучение тем и отдельных вопросов дисциплины	118
Итоговая аттестация в форме **дифференцированного зачета**	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов 1 с./2 с.	Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1,2 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика		1/-	2	1,2,8
Тема 1.1. Жизненно важные умения и навыки	**Содержание учебного материала**			
	Практическое занятие			
	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/-	2	
Тема 1.2. Специальные беговые упражнения. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной контроль)	**Содержание учебного материала**	1/1	2	1,2,8
	Практическое занятие			
	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 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	2	
Тема 1.3.	**Содержание учебного материала**			

Бег на средние и длинные дистанции	**Практическое занятие**	2/4	2	1,2,8
	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. 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).			
	Самостоятельная работа: Смешанное передвижение: чередование бега средней интенсивности с ходьбой (темп по самочувствию). Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/4	2	
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	2/4	2	1,2,3
	Практическое занятие			
	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 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.	2/4	2	
Тема 1.5. Эстафетный бег	**Содержание учебного материала**	1/1	2	1,2, 9
	Практическое занятие			
	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.	1/1	2	1,2, 9
Тема 1.6. Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**	1/1	2	1,2,3,9
	Практическое занятие			
	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	2	
Тема 1.7. Метание гранаты	**Содержание учебного материала**	2/1	2	1, 8,94
	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.	2/1	2	
Раздел 2. Спортивные игры: Волейбол				
Тема 2.1 Правила игры Стойки и перемещения	**Содержание учебного материала**	2/-	2	1,2,3, 6, 9
	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.			
	Самостоятельная работа: Повторить стойки волейболиста, технику перемещения. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/-	2	
Тема 2.2. Техника подач	**Содержание учебного материала**	2/-	2	1,2,3, 6, 9
	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/-	2	
Тема 2.3. Передачи мяча	**Содержание учебного материала**	2/-	2	1,2,3, 6, 9
	Практическое занятие			
	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 и подготовительные упражнения для закрепления техники передачи мяча над собой. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/-	2	
Тема 2.4. Техника нападения Техника защиты	**Содержание учебного материала**	2/-	2	1,2,3, 6, 9
	Практическое занятие			
	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.	2/-	2	

Тема 2.5. Тактика волейбола	**Содержание учебного материала**	2/-	2	1,2,3, 6, 9
	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.	2/-	2	
Раздел 3. Базовая гимнастика.				
Тема 3.1. Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**	1/2	2	1,2,3,4, 8, 9
	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. Определение уровня физической подготовленности студентов: отжимание в упоре лежа на полу; подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжки через скакалку за 1 мин. 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.).			
	Самостоятельная работа: Совершенствование строевых упражнений. Повторение терминологии команд. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1/2	2	
Тема 3.2.	**Содержание учебного материала**	1/2	2	1,2,3,4, 8, 9
	Практическое занятие			

Атлетическая гимнастика.	Техника безопасности во время работы на тренажерах, с гантелями, гирями, грифами и т.д. Ознакомление с техникой работы на тренажерах, с гантелями, гирями, 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.).			
	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.	1/2	2	
Раздел 4. ОФП (Общая физическая подготовка)				
Тема 4.1. Развитие физических качеств	**Содержание учебного материала**	2/4	2	1,2,3,4, 8, 9
	Практические занятия			
	Разучивание и совершенствование комплексов упражнений для укрепления основных групп мышц. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. 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. Спортивные игры. Подвижные игры. Воспитание стремления к самосовершенствованию. Самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Ведение дневника самоконтроля.			
	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.	2/4	2	
Раздел 5. Спортивные игры: Баскетбол				

Тема 5.1. Техника передвижения. Основные элементы техники баскетбола	**Содержание учебного материала**	-/2	2	1,2,3,4, 5
	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 способностей. Воспитание дисциплинированности			
	Самостоятельная работа: Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	-/2	2	
Тема 5.2. Техника ведения мяча	**Содержание учебного материала**	-/4	2	1,2,3,4, 5
	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.	-/4	2	
Тема 5.3. Техника бросков мяча в кольцо	**Содержание учебного материала**	-/4	2	1,2,3,4, 5
	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	2	
Тема 5.4. Тактика защиты	**Содержание учебного материала**	-/2	2	1,2,3,4, 5
	Практические занятия			
	Ознакомление с тактикой баскетбольной игры: тактика командной защиты - зонная защита, прессинг (личная защита).			
	Самостоятельная работа: Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.			
Тема 5.5. Тактика нападения	**Содержание учебного материала**	-/2	2	1,2,3,4, 5
	Практические занятия			
	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	2	
Раздел 6. Спортивные игры: дартс				
Тема 6.1. Техника и правила игры	**Содержание учебного материала**	2/2	2	1,2,3, 8
	Практические занятия			
	Разновидности игры в дартс. Стойка. Техника броска: изготовка, техника хвата дротиков, прицеливание, техника выпуска дротика в мишень. Особенности манеры исполнения бросков. Учебные игры.			

	Самостоятельная работа: Имитация техники броска. Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/2	2	
Раздел 7. Спортивные игры: настольный теннис				
Тема 7.1. Техника и правила игры	**Содержание учебного материала**	2/2	2	1,2, 8
	Практические занятия			
	Правила игры. Хватка ракетки. Набивание мяча. Стойка теннисиста. Виды ударов для новичков. Подачи мяча и виды подач. Учебные игры.			
	Самостоятельная работа: Набивание мяча. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/2	2	
2 курс				
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 1.1. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых физических и психических качеств	**Содержание учебного материала**	4/4	1	1,2,3, 8
	Практические занятия			
	Профессионально-прикладная физическая подготовка: основные понятия, цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых физических и психических качеств, двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Совершенствование посредством общей физической подготовки и игровых видов спорта физических и психических качеств, необходимых в избранной профессии. Разучивание выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических и психических качеств.			
	Самостоятельная работа: Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	4/4	2	
	Содержание учебного материала	2/2	2	1,2,3, 8

Тема 1.2. Производственная гимнастика Профессиорамма специалист	**Практические занятия**			
	Составление Профессиограммы. Разучивание, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Ознакомление, разучивание, выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики (вводной, физкультурной паузы, физкульминутки, микропаузы отдыха). Проведение фрагментов занятий. Спортивные и подвижные игры.			
	Самостоятельная работа: Утренняя гигиеническая гимнастика. Разучивание, совершенствование комплексов упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/2	2	
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной контроль)	**Содержание учебного материала**	2/-	2	8, 9
	Практические занятия			
	Совершенствование техники ходьбы: обычным, походным и спортивным шагом (спортивная ходьба). Совершенствование техники оздоровительного бега, техники марш-броска. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной контроль): подтягивание на перекладине (юноши), сгибание рук на гимнастической скамейке (девушки). Техника специальных беговых упражнений.			
	Самостоятельная работа: Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/-	2	
Тема 2.2. Техника бега на	**Содержание учебного материал**			
	Практические занятия			

средние и длинные дистанции	Совершенствование 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 правильноо исходного положения. Старты с изменением времени между командами «Внимание!» и «Марш!».Сдача контрольного норматива - смешанное передвижение: чередование бега средней интенсивности с ходьбой (темп по самочувствию).. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной контроль: сгибание рук на брусьях (юноши), прыжки через скакалку (девушки).	2/-	2	1,7, 9
	Самостоятельная работа: Кроссовая подготовка. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/-	2	
Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	3/-	2	1,2, 8
	Практические занятия			
	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 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 контроль): поднимание ног (юноши) к перекладине, поднимание туловища (девушки).			
	Самостоятельная работа: Подготовка к сдаче контрольного норматива на короткие дистанции. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	3/-	2	
Тема 2.4. Техника эстафетного бега	**Содержание учебного материала**	1/-	2	1,7,9
	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 в20-метровой зоне.			
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1/-	2	
Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места	**Содержание учебного материала**	1/-	2	1,2,3, 8
	Практические занятия			
	Совершенствование техники 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: Прыжки через скакалку, прыжки с возвышенности и на возвышенность. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1/-	2	
Тема 2.6. Метание гранаты	**Содержание учебного материала**	1/-	2	1,2,3, 8
	Практическое занятие			
	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 к.н. по изученной теме.			
	Самостоятельная работа: Выполнение подготовительных упражнений метателя снаряда. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1/-	2	
Раздел 3. Спортивные игры: волейбол				
Тема 3.1.	**Содержание учебного материала**	2/-	2	1,2,3, 6
	Практическое занятие			

Техника подачи мяча	Техника защиты и нападения. Стойки и перемещения. Совершенствование техники подач: нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой.			
	Самостоятельная работа: Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/-	2	
Тема 3.2. Техника передач мяча	**Содержание учебного материала**	4/-	2	1,2,3, 6
	Практические занятия			
	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. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу с подачи. Выполнение нормативов передачи мяча. Учебная игра.			
	Самостоятельная работа: Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	4/-	2	
Тема 3.3. Техника нападения и защиты	**Содержание учебного материала**	2/-	2	1,2,3, 6
	Практические занятия			
	Совершенствование в игре техника нападения: нападающие удары: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар и техника защиты: прием мяча: двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу. Блокирование: подвижный и неподвижный блок. Групповой блок.			
	Самостоятельная работа: чебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/-	2	
Тема 3.4. Тактика нападения и защиты	**Содержание учебного материала**	2/-	2	1,2,3, 6
	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.	2/-	2	
Раздел 4. Базовая гимнастика.				
Тема 4.1. Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**	2/1	2	1,2,3, 4
	Практические занятия			
	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. Определение уровня физической подготовленности студентов: отжимание в упоре лежа на полу; подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжки через скакалку за 1 мин. 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.)			
	Самостоятельная работа: Подтягивания, отжимания. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/1	2	
Тема 4.2. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	2/1	2	1,2,3, 4
	Практические занятия			
	Техника безопасности во время работы на тренажерах, с гантелями, гирями, грифами и т.д. Ознакомление с техникой работы на тренажерах, с гантелями, гирями, 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.).			

	Самостоятельная работа: Работы на тренажерах, с гантелями, гирями, грифами и т.д. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/1	2	
Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП)				
Тема 5.1. Развитие физических качеств	**Содержание учебного материала**	4/8	2	1,2,3,4
	Практические занятия			
	Выполнение комплексов упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера) для развития мышц спины и брюшного пресса, ног. Развитие силы, гибкости. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Развитие скоростно-силовых качеств л/а. Развитие физических качеств в процессе игровой деятельности: волейбол, баскетбол, н/теннис, дартс, подвижные игры. Воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой.			
	Самостоятельная работа: Разучивание и выполнение комплексов упражнений для укрепления основных групп мышц. Выполнение упражнений на перекладине (воркаут). Совершенствование комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	4/8	2	
	Всего	**236**		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

- мячи волейбольные,

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.

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. / А.А. Бишаева. –М.: Логос, 2017. – 135 с.

2. Епифанова Н.Н. Дневник самонаблюдения. Методические указания к самостоятельной работе студентов СПО по дисциплине «Физическая культура»/ Н.Н. Епифанова, А.В. Залевский. - Энгельс: Издательство ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., 2017 – 36 с.

3. Епифанова Н.Н. Общая физическая подготовка как основа комплекса ГТО. Методические указания к самостоятельной работе студентов СПО по дисциплине «Физическая культура» / Н.Н. Епифанова, А.В. Залевский. - Энгельс: Издательство ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., 2017 – 40 с.

Дополнительные учебные издания

4. Епифанова Н.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессиограмма специалиста. Методические указания к самостоятельной работе студентов СПО по дисциплине «Физическая культура»/ Н.Н. Епифанова, А.В. Залевский. - Энгельс: Издательство ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., 2017 – 40 с.

5. Епифанова Н.Н. Спортивные игры - баскетбол. Методические указания к самостоятельной работе студентов СПО по дисциплине «Физическая культура» / Н.Н. Епифанова, А.В. Залевский. - Энгельс: Издательство ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., 2017 – 40 с.

6. Епифанова Н.Н. Спортивные игры – волейбол. Методические указания к самостоятельной работе студентов СПО по дисциплине «Физическая культура» / Н.Н. Епифанова, А.В. Залевский. - Энгельс: Издательство ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., 2017 – 20 с.

7. Епифанова Н.Н. Элементы этноспорта в физкультурно-игровой терапии химических и нехимических аддикций молодежи (на примере России и Монголии) (учебно-методическ.

пособие) / Епифанова Н.Н., Залевский А. В., Т.Дорджгава, Б.Дагзмаа Саратов: ООО Изд-во "Научная книга", 2016. –112 с.

8. Германов, Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс]: ответы и самоконтроль. Учебное пособие / Г.Н.Германов, М.Е. Злобина, П.А.Хомяк — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 365 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27256.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

9. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В.Сахарова, Р.А.Дерина, О.И.Харитонова — Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11361.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Периодические издания:

10. Жизнь без опасностей. Здоровье. Профилактика. Долголетие.: Журнал./Гл. ред. В.И.Покровский. – Москва: Велт., (2007 – 2015), № 1 - 4.- ISSN 1995-5317

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля знаний, осуществляемого в виде тестирования, в форме устного и письменного опроса по контрольным вопросам соответствующих разделов, а также в ходе проведения итогового контроля в форме дифференцированного зачета по завершению курса.

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений, знаний.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и**
Общие компетенции:	
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. 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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Сдача контрольных нормативов Ведение дневника самоконтроля Педагогическое наблюдение в процессе занятий, игровых ситуациях и физкультурно-оздоровительной деятельности
Уметь:	
У 1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
Знать:	
З 1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Дифференцированный зачет