

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский государственный технический университет
имени Гагарина Ю.А.»

Энгельский технологический институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЭТИ (филиал)
СГТУ имени Гагарина Ю.А.
Р.В. Грибов
« 29 » 06 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности

**15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования
(по отраслям)**

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ПЦМК Общеобразовательных дисциплин
« 29 » 06 2018 года,
протокол № 7

Председатель ПЦМК

 /Е.О. Зражевская/

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)

Разработчик программы – Епифанова Наталия Николаевна – преподаватель, к.ф.н., доцент Энгельского технологического института (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., Залевский Александр Владимирович – преподаватель, к.ф.н., профессор Энгельского технологического института (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А.

СОГЛАСОВАНО Директор ОАО завод «Нефтегазмаш» Абраменко Александр Александрович

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины специальности 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям) соответствует требованиям ФГОС СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является частью общего гуманитарного социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям).

1.3. Цели и задачи дисциплины, результаты освоения дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ПК 3.1. Участвовать в планировании работы структурного подразделения.

ПК 3.2. Участвовать в организации работы структурного подразделения.

ПК 3.3. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

ПК 3.4. Участвовать в анализе процесса и результатов работы подразделения, оценке экономической эффективности производственной деятельности.

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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

- самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Итоговая аттестация в форме: Дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов		Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
		1 семестр	2 семестр		
2 курс					
Раздел 1. Легкая атлетика					
Тема 1.1. Жизненно важные умения и навыки	Содержание учебного материала	1		2	[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. Совершенствование техники 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	1	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	2		
Тема 1.3.					

Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	5	2	
	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, держа руки 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.	4	5		
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	3	2	2	[1,2,3]
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 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.	3	2		
Тема 1.5. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	1	1	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	1	2	
Тема 1.6. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	1	1	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	1	1	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	1		
Раздел 2. 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.				
	Самостоятельная работа: Повторить правила игры, стойки волейболиста, технику перемещения. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2			
Тема 2.2. Техника подач	Содержание учебного материала	2		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	4		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.	4			
Тема 2.4. Техника нападения Техника защиты	Содержание учебного материала	1		2	[1,2,6]
	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			
Тема 2.5. Тактика волейбола	Содержание учебного материала	1		2	[1,2,6]
	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.	1			
Раздел 3. Базовая гимнастика.					
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	2	2	2	[1,2,3]

<p>Основная гимнастика</p>	<p>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.</p> <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>				
	<p>Самостоятельная работа: Совершенствование строевых упражнений. Повторение терминологии команд. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>	2	2		
<p>Тема 3.2. Атлетическая гимнастика.</p>	<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>	2	2	2	[1,2,3]
	<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>	2	2		
<p>Раздел 4. ОФП (Общая физическая подготовка)</p>					
<p>Тема 4.1.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	6	12	2	[1,2,3]

Развитие физических качеств	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. Самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Ведение дневника самоконтроля.	6	12		
	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.				
Раздел 5. Баскетбол					
Тема 5.1. Техника передвижения. Основные элементы техники баскетбола	Содержание учебного материала		2	2	[1,2,3,6]
	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: Правила игры. Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.		2		
Тема 5.2.	Содержание учебного материала		4	2	[1,2,3,6]

Техника ведения мяча	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		
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.		4		
Тема 5.4. Тактика защиты	Содержание учебного материала		1	2	[1,2,3,6]
	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.		1		
Тема 5.5. Тактика нападения	Содержание учебного материала		1	2	
	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.		1		
	3 курс				
Раздел 1. Легкая атлетика					
Тема 1.1. Жизненно важные умения и навыки Определение уровня физической подготовленност и студентов (входной контроль)	Содержание учебного материала	2	1	2	[1,2,3]
	Практические занятия: Совершенствование основ техники ходьбы: обычным, походным и спортивным шагом (спортивная ходьба) и оздоровительного бега, техники марш-броска. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной и выходной контроль): подтягивание на перекладине (юноши), сгибание рук на гимнастической скамейке (девушки).				
	Самостоятельная работа: Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Выполнение специальных беговых упражнений. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2	1		
Тема 1.2. Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	3	2	[1,2,3]
	Практические занятия: Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 2000 м -3000 м. Высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. 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: Кроссовая подготовка. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	4	3		
Тема 1.3. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	4	3	2	[1,2,3]
	Практические занятия: Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствовать технику высокого старта и стартового разбега. 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: Подготовка к сдаче контрольного норматива на короткие дистанции. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника	4	3		

	самоконтроля.				
Тема 1.4. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	2	1	2	[1,2,3]
	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.	2	1		
Раздел 2. Базовая гимнастика.					
Тема 2.1. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	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. 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. Воркаут. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2			
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	4	2	2	[1,2,3]

Атлетическая гимнастика.	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.).				
	Самостоятельная работа: Работа на тренажерах, с гантелями, гириями, грифами и т.д. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля	4	2		
Раздел 3. ОФП (Общая физическая подготовка)					
Тема 3.1. Развитие физических качеств	Содержание учебного материала	4	6	2	[1,2,3]
	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. Развитие физических качеств в процессе игровой деятельности: волейбол, баскетбол, настольный теннис, дартс. Подвижные игры. Воспитание стремления к самосовершенствованию.				
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств. Выполнение упражнений на перекладине (воркаут). Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	4	6		
Раздел 4. Волейбол					
Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча	Содержание учебного материала	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.	2			
Тема 4.2. Техника подачи мяча	Содержание учебного материала	2			[1,2,3,6]
	Практические занятия: Техника защиты и нападения. Стойки и перемещения. Совершенствование техники подачи: 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			
Тема 4.3. Совершенствование техники и тактики игры	Содержание учебного материала	6			[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. Совершенствование в игре тактики: индивидуальные действия, групповые – взаимодействия двух, трех, четырех игроков, командные – взаимодействия всех игроков команды. Тактика нападения. Тактика защиты.				
	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	6			
Раздел 5. Баскетбол					
Тема 5.1. Техника ведения, ловли и передачи мяча	Содержание учебного материала		1	2	[1,2,3,5]
	Практические занятия: Совершенствование 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. Совершенствовать ведение, ловлю и передачи мяча на месте и в движении с сопротивлением защиты. Сдача контрольного норматива по изученной теме.				
	Самостоятельная работа: Подготовительные и подводящие упражнения для совершенствования техники ведения, ловли и передачи мяча. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля		1		
Тема 5.2. Техника бросков мяча в кольцо	Содержание учебного материала		1	2	[1,2,3,5]
	Практические занятия: Совершенствование техники бросков мяча в кольцо: двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой от плеча,				

	одной рукой сверху, бросок «крюком». Совершенствование 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. 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.		1		
Тема 5.3. Техника и тактика игры	Содержание учебного материала		4	2	[1,2,3,5]
	Практические занятия: В игре совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: тактика командной защиты - зонная защита, прессинг (личная защита). 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.		4		
	4 курс				
Раздел 1. (ППФ) Профессиональн о-прикладная физическая подготовка					
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	2	2	[1,2,3,4]

Средства и методы направленного формирования профессионально значимых физических и психических качеств	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 необходимых для профессиональной деятельности. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля	2	2		
Тема 1.2. Производственная гимнастика Профессиограмма специалиста.	Содержание учебного материала	4	2	2	[1,2,3,4]
	Практические занятия: Составление Профессиограммы специалиста. Разучивание выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Ознакомление и разучивание выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха). Проведение фрагментов занятий. Спортивные и подвижные игры.				
	Самостоятельная работа: Разучивание и совершенствование комплексов упражнений производственной гимнастики. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	4	2		

Раздел 2. Легкая атлетика				2	
Тема 2.1. Жизненно важные умения и навыки Определение уровня физической	Содержание учебного материала	2		2	[1,2,3]
	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.				

подготовленность и студентов (входной контроль)	Самостоятельная работа: Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2			
Тема 2.2. Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2		2	[1,2,3]
	Практические занятия: 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 правильного 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).				
	Самостоятельная работа: Кроссовая подготовка. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля	2			
Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	4		2	[1,2,3]
	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	4			
Тема 2.4. Техника прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	2		2	[1,2,3]
	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.	2			

Раздел 3. Волейбол					
Тема 3.1. Техника подачи мяча	Содержание учебного материала	2		2	[1,2,3,5]
	Практические занятия: Техника защиты и нападения. Стойки и перемещения. Совершенствование техники подачи: 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			
Тема 3.2. Техника передач мяча	Содержание учебного материала	2		2	[1,2,3,5]
	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.	2			
Тема 3.3. Техника нападения и защиты	Содержание учебного материала	2		2	[1,2,3,5]
	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: Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2			
Тема 3.4. Тактика нападения и защиты	Содержание учебного материала	2		2	[1,2,3,5]
	Практические занятия: Совершенствование в игре тактики: 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			
Раздел 4.					

Базовая гимнастика.					
Тема 4.1. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	1	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: Утренняя гигиеническая гимнастика. Подтягивания, отжимания. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1	1		
Тема 4.2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	1	1	2	[1,2,3,4]
	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.).				
	Самостоятельная работа: Работы на тренажерах, с гантелями, гириями, грифами и т.д. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1	1		
Раздел 5. ОФП (Общая физическая подготовка)					

Тема 5.1. Укрепление основных групп мышц. Развитие физических качеств.	Содержание учебного материала	6	8	2	[1,2,3]
	Практические занятия: Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера) для развития мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса. Развитие физических качеств посредством игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, дартс, настольный теннис. Подвижные игры. Воспитание стремления к самосовершенствованию.				
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Выполнение упражнений на перекладине (воркаут). Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	6	8		
	Всего		344		

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.
Оборудование: спортивный инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, гири, пояса для занятий гиревым спортом, кегли, ракетки для игры в настольный теннис, ракетки для игры в бадминтон, мишени для игры в дартс; спортивные снаряды: тренажеры, гимнастические лестницы, столы для настольного тенниса, шахматные столы, шахматы, шашки.

Технические средства обучения: ПК, проектор.

Электронно-библиотечная система:

Доступ авторизованных 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

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 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.: «Готов к труду и обороне» (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 – 48 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 Ведение дневника самоконтроля Педагогическое наблюдение в процессе занятий, игровых ситуаций и физкультурно-оздоровительной деятельности
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	
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	

<p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	
<p>ПК 3.1. Участвовать в планировании работы структурного подразделения. ПК 3.2. Участвовать в организации работы структурного подразделения. ПК 3.3. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения ПК 3.4. Участвовать в анализе процесса и результатов работы подразделения, оценке экономической эффективности производственной деятельности.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p>

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
<p>Знать: 3.1. - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Знание роли и значения физической культуры как части общей культуры человека, направленной на сохранение и укрепление здоровья, формирования физических и психических качеств, необходимых для успешной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знание современных оздоровительных систем физического воспитания, специально-прикладных физических упражнений и базовых видов спорта, правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>
<p>3.2. основы здорового образа жизни</p>	<p>Знание основных технологий, направленных на сохранение здоровья и охрану окружающей среды</p>	<p>Осведомлен о негативном влиянии вредных привычек. Знание понятий и правил здорового образа жизни. Пропаганда здорового образа жизни</p>		
<p>Уметь У.1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания. Применение на практике имеющегося опыта занятий</p>	<p>Успешное выполнение тестов для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности. Демонстрация разнообразных комплексов упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплексов</p>		

	специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта	упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья		
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Умение разработать собственный план решения поставленных задач, способность предвидеть возможные последствия того или иного шага	Быстрое ориентирование в сложившейся ситуации. Проявление инициативы, смелости, настойчивости, решительности	Практическое занятие	Дифференцированный зачет
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Умение оценить ситуацию, найти выход из сложившегося положения и принять соответствующее решение	Умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Легко находит пути решения тех или иных задач	Практическое занятие	Дифференцированный зачет
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Использование современных технологий для поиска и систематизации информации для эффективного выполнения поставленных задач	Полнота объема поиска информации; целостное и критическое восприятие информации, включая умение ориентироваться в различных источниках исторической информации, критически ее оценивать и интерпретировать	Практическое занятие	Дифференцированный зачет
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Умение работать в команде, создание коллективных проектов (умение различить скептиков, пассивных, консерваторов и новаторов, энтузиастов)	Проведение комплексов упражнений с группой, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Практическое занятие	Дифференцированный зачет
ОК.7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Умение работать в команде, создание коллективных проектов.	Полное владение навыками самостоятельного оценивания и принятия решения, определяющих стратегию поведения в профессиональной деятельности.	Практическое занятие	Дифференцированный зачет
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься	Чтение литературы, поиск и восприятие информации с целью повышения уровня знаний,	Составление плана личностного развития и повышения квалификации. Демонстрация навыков к	Практическое занятие	Дифференцированный зачет

самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	расширения кругозора.	самостоятельному определению цели деятельности и составлению плана деятельности		
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Умение работать в команде, создание коллективных проектов.	Самостоятельного оценивание сложившейся ситуации, умение обосновать принятое решение	Практическое занятие	Дифференцированный зачет
ПК 3.1. Участвовать в планировании работы структурного подразделения.	Умение работать в команде, создание коллективных проектов.	Умение применять знания на практике в профессиональной деятельности.	Практическое занятие	Дифференцированный зачет
ПК 3.2. Участвовать в организации работы структурного подразделения.	Умение работать в команде, создание коллективных проектов.	Умение организовать коллектив, добиваться выполнения поставленных задач	Практическое занятие	Дифференцированный зачет
ПК 3.3. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.	Умение работать в команде, создание коллективных проектов.	Проявление лидерских качеств	Практическое занятие	Дифференцированный зачет
ПК 3.4. Участвовать в анализе процесса и результатов работы подразделения, оценке экономической эффективности производственной деятельности.	Умение работать в команде, создание коллективных проектов.	Легко находит пути решения тех или иных задач	Практическое занятие	Дифференцированный зачет

Контрольные и тестовые задания

Таблица 1

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

**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.

V. СТУПЕНЬ КОМПЛЕКСА ГТО (возрастная группа от 16 до 17 лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ 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
	2 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)	3	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	9	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	2	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	2	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	2	Повторить правила игры, стойки волейболиста, технику перемещения. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника 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	4	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	2	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	12	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	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
17	Тема 5.2.Техника ведения мяча	4	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
18	Тема 5.3.Техника бросков мяча в кольцо	4	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
19	Тема 5.4.Тактика защиты	1	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
20	Тема 5.5.Тактика нападения	1	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	3 курс		
	Легкая атлетика		
21	Тема 1.1.Жизненно важные умения и навыки Определение уровня физической подготовленности студентов (входной контроль)	3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Выполнение специальных беговых упражнений. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
22	Тема 1.2.Бег на средние и длинные дистанции	7	Кроссовая подготовка. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля .
23	Тема 1.3.Бег на короткие дистанции	7	Подготовка к сдаче контрольного норматива на короткие дистанции. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника
24	Тема 1.4.Прыжок в длину с места	3	Прыжки через скакалку, прыжки с возвышенности и на возвышенность. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 2. Базовая гимнастика.		
25	Тема 2.1.Основная	2	Подтягивания, отжимания. Воркаут. Занятия в

	гимнастика		секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля..
26	Тема 2.2.Атлетическая гимнастика	6	Работа на тренажерах, с гантелями, гириями, грифами и т.д. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника
	Раздел 3.ОФП (Общая физическая подготовка)		
27	Тема 3.1.Развитие физических качеств	12	Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств. Выполнение упражнений на перекладине (воркаут). Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля
	Раздел 4. Волейбол		
28	Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
29	Тема 4.2.Техника подачи мяча	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
30	Тема 4.3. Совершенствование техники и тактики игры	6	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 5. Баскетбол		
31	Тема 5.1. Техника ведения, ловли и передачи мяча	2	Подготовительные и подводящие упражнения для совершенствования техники ведения, ловли и передачи мяча. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
32	Тема 5.2. Техника бросков мяча в кольцо	1	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля
33	Тема 5.3.Техника и тактика игры	4	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	4 курс		
34	Раздел 1.(ППФП) Профессионально-прикладная физическая подготовка		
35	Тема 1.1. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых физических и психических качеств	4	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств необходимых для профессиональной деятельности. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
36	Тема 1.2.Производственная гимнастика Профессиограмма специалиста	8	Разучивание и совершенствование комплексов упражнений производственной гимнастики. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля
	Раздел 2.Легкая атлетика		
37	Тема 2.1. Жизненно	2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

	важные умения и навыки. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной контроль)		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
38	Тема 2.2. Техника бега на средние и длинные дистанции	2	Кроссовая подготовка. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
39	Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции	4	Подготовка к сдаче контрольного норматива на короткие дистанции. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
40	Тема 2.4. Техника прыжка в длину с места	2	Прыжки через скакалку, прыжки с возвышенности и на возвышенность. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 3. Волейбол		
41	Тема 3.1. Техника подачи мяча	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
42	Тема 3.2. Техника передач мяча	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
43	Тема 3.3. Техника нападения и защиты	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
44	Тема 3.4. Тактика нападения и защиты	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 4. Базовая гимнастика.		
45	Тема 4.1. Основная гимнастика	2	Утренняя гигиеническая гимнастика. Подтягивания, отжимания. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
46	Тема 4.2. Атлетическая гимнастика	2	Работы на тренажерах, с гантелями, гириями, грифами и т.д. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 5. ОФП (Общая физическая подготовка)		
47	Тема 5.1. Укрепление основных групп мышц. Развитие физических качеств.	12	Выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Выполнение упражнений на перекладине (воркаут). Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Всего	172 часа	

