

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.  
Р.В. Грибов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

**ОУД.05 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  
В.О.Зражевская /Е.О.Зражевская/

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности **15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)**, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 18.04.2014 г., № 344, ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413, с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 г № 613) и примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерных программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 373 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»), (с дополнениями и изменениями от 25.05.17 г.)

Разработчик программы: Епифанова Наталия Николаевна, доцент, к.ф.н., Залевский Александр Владимирович, профессор к.ф.н., преподаватели ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Рецензенты:

Внутренний – Кадыкова Ю.А., профессор, преподаватель ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Внешний – Тимофеев Ю.А., преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ СО «ЭКПТ»

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД 04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям).

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

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина ОУД.04 Физическая культура входит в цикл общеобразовательных дисциплин.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины

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

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

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

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

**1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины** Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часа, в том числе:

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

## 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) 1,2 семестр	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 1,2 семестр	117
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия 1,2 семестр	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Итоговая аттестация в форме дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.О4 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Жизненно важные умения и навыки	Содержание учебного материала	1	1,2	[1,2,3]
	<b>Практические занятия:</b> Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Основы техники ходьбы и бега. Ознакомить с техникой ходьбы: обычным, походным и спортивным шагом (спортивная ходьба). Освоение техники оздоровительного бега, техники марш-броска.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> 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 и студентов (входной контроль)	Содержание учебного материала	2	2	[1,2,3]
	<b>Практические занятия:</b> 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).			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
	<b>Самостоятельная работа:</b> Закрепление техники специальных беговых упражнений. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1		
Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Практические занятия:</b> 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!».</p> <p>Упражнения для укрепления мышц, поднимающих бедро, в частности бег с высоким подниманием бедра. Многократное выполнение упражнения «бег прыжками», укрепление мышц стопы. Практика в беге без излишнего выбрасывания голени вперед и забрасывания ее назад, постановка ноги на переднюю часть стопы. Бег, держась руками за скакалку, положенную на плечи. Бег с опусканием время от времени вниз расслабленных рук.</p> <p>Сдача контрольного норматива - смешанное передвижение: чередование бега средней интенсивности с ходьбой (темп по самочувствию).</p> <p>Определение уровня физической подготовленности студентов (входной и выходной контроль: сгибание рук на брусьях (юноши), прыжки через скакалку (девушки).</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Смешанное передвижение: чередование бега средней интенсивности с ходьбой (темп по самочувствию). Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>	6	2	
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	4	2	[1,2,3]
Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия:</b> Освоение техники бега на короткие дистанции.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
	<p>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).</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Развитие физического качества: быстрота. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>	2		
Тема 1.5.	Содержание учебного материала	2	2	[1,2,3]
Эстафетный бег	<p><b>Практические занятия:</b> 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</p>			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
	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.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение техники приема и передачи эстафетной палочки. Овладение техникой старта принимающего эстафету (старт с опорой на одну руку, старт на прямой при входе в поворот, старт на повороте при выходе на прямую). Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1	2	
Тема 1.6. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	2	2	[1,2,3]
	<b>Практические занятия:</b> 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.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Физические упражнения, необходимые для развития прыгучести. Прыжки через скакалку. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1		
Тема 1.7. Метание гранаты	Содержание учебного материала	2	2	[1,2,3]
	<b>Практические занятия:</b> 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.			





Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
Передачи мяча	<b>Практические занятия:</b> 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.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подводящие упражнения для закрепления техники передачи мяча Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1		
Тема 2.4. Техника нападения Техника защиты	Содержание учебного материала	2	2	[1,2,6]
	<b>Практические занятия:</b> 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.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1		
Тема 2.5. Тактика волейбола	Содержание учебного материала	2	2	[1,2,6]
	<b>Практические занятия:</b> Тактика волейбола: индивидуальные действия, групповые - взаимодействия двух, трех, четырех игроков, командные - взаимодействия всех игроков команды. Тактика нападения. Тактика защиты.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
	<b>Самостоятельная работа:</b> Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1		
<b>Раздел 3. Базовая гимнастика.</b>				
Тема 3.1. Основная гимнастика	Содержание учебного материала <b>Практические занятия:</b> 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.).	2	2	[1,2,3]
	<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование строевых упражнений. Повторение терминологии команд. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1		
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала <b>Практические занятия:</b> 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	4	2	[1,2,3]

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
	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.).			
	<b>Самостоятельная работа:</b> 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		
Раздел 4. ОФП (Общая физическая подготовка)				
Тема	4.1. Содержание учебного материала	6	2	[1,2,3]
Развитие физических качеств	<b>Практические занятия:</b> 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.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
	<b>Самостоятельная работа:</b> 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. Спортивные игры: баскетбол				
Тема 5.1. Техника передвижения. Основные элементы техники баскетбола	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Практические занятия:</b> 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.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Правила игры. Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>	2		[1,2,3,6]
Тема 5.2. Техника ведения мяча	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Практические занятия:</b> 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,</p>	2		[1,2,3,6]

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
Тема 5.3. Техника бросков мяча в кольцо	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Практические занятия:</b> 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.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>	2	[1,2,3,6]	
Тема 5.4. Тактика защиты Тактика нападения	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Практические занятия:</b> Ознакомление с тактикой баскетбольной игры: тактика командной защиты - зонная защита, прессинг (личная защита). Ознакомление с тактикой баскетбольной игры: тактика командного нападения: нападение быстрым прорывом, нападение против зонной защиты. Нападение при вбрасывании мяча из- за боковой линии, нападение</p>	2	[1,2,3,6]	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
Раздел 6. Спортивные игры: дартс	<p>против прессинга. Финты и заслоны.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>			
Тема 6.1. Техника и правила игры	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Разновидности игры в дартс. Стойка. Техника броска: изготовление, техника хвата дротики, прицеливание, техника выпуска дротика в мишень. Особенности манеры исполнения бросков. Учебные игры.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Имитация техники броска. Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>	4	2	[1,2]
Раздел 7. Спортивные игры: настольный теннис				
Тема 7.1. Техника и правила игры	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Правила игры. Хватка ракетки. Набивание мяча. Стойка теннисиста. Виды ударов для новичков. Подачи мяча и виды подач. Учебные игры.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Набивание мяча. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>	4	2	[1,2]
	Всего	176		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

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

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

Электронно-библиотечная система:

Доступ авторизированных пользователей через Интернет «ЭБС IPRbooks», ООО «Ай Пи Эр Медиа», договор №1812-17ед 44 от 12.07.2017 ЭБС «Электронная библиотека технического вуза», ООО «Политехресурс», договор №1813-17 ед 44 от 12.07.2017

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

«ЭБС elibrary», ООО «РУНЭБ», договор № 60-31 ЭА/17 «Об оказании услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям» от 04.04.2017;

дополнительное соглашение №1 (к договору № 60-31 ЭА/17 от 04.04.2016) от 05.04.2017

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

Основные учебные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017.

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

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

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

Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).



#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдачи контрольных нормативов. **4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:	Сдача контрольных нормативов Дневник самоконтроля
З.1. - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
З.2. - основы здорового образа жизни	
Уметь:	
У.1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	

4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине  
Показатели и критерии оценивания компетенций

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

## Контрольные и тестовые задания

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

№ П/ П	Физичес- кие способнос- ти	Контроль ное упражнение (тест)	Воз- раст , лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	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	Координа- ционные	Челночный бег 3x10 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	Вынос- ливість	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	Подтягива- ние: на высокой перекладин- е из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладин- е из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8- 9	4 и ниже	18 и выше	13-15 13-	6 и ниже
			17	12	9- 10	4	18	15	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 3x10 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 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

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

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

Таблица 4

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

#### **V. СТУПЕНЬ КОМПЛЕКСА ГТО**

«Сила и грация» (возрастная группа от 16 до 17 лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

Таблица 5

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

## Методические материалы

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

### Тематический план самостоятельной работы

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

№	Раздел	Количество часов	Форма СРС
	Раздел 2. Волейбол		
8	Тема 2.1. Правила игры Стойки и перемещения	1	Повторить правила игры, стойки волейболиста, технику перемещения. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
9	Тема 2.2. Техника подач	2	Подводящие упражнения для закрепления техники подачи мяча. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
10	Тема 2.3. Передачи мяча	1	Подводящие и подготовительные упражнения для закрепления техники передачи мяча над собой. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
11	Тема 2.4. Техника нападения Техника защиты	1	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
12	Тема 2.5. Тактика волейбола	1	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 3. Базовая гимнастика.		
13	Тема 3.1. Основная гимнастика	2	Совершенствование строевых упражнений. Повторение терминологии команд. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
14	Тема 3.2. Атлетическая гимнастика	4	Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 4. ОФП (Общая физическая подготовка)		
15	Тема 4.1. Развитие физических качеств	11	Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 5. Баскетбол		



№	Раздел	Количество часов	Форма СРС
16	Тема 5.1. Техника передвижения. Основные элементы техники баскетбола	1	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
17	Тема 5.2. Техника ведения мяча	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
18	Тема 5.3. Техника бросков мяча в кольцо	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
19	Тема 5.4. Тактика защиты Тактика нападения	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 6. Спортивные игры: дартс		
20	Тема 6.1. Техника и правила игры	6	Имитация техники броска. Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля
	Раздел 7. Спортивные игры: настольный теннис		
21	Тема 7.1. Техника и правила игры	5	Набивание мяча. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Всего	59	