

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ</b>	<b>21</b>
<b>6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>	<b>22</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям). УГС 15.00.00 Машиностроение

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОГСЭ. 04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

## 1.4. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1-11 ПК1.1-1.3, 2.1-2.4,3.1-3.4	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

## ОК и ПК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
- ПК 2.3 Проводить ремонтные работы по восстановлению работоспособности

## **1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Объем образовательной нагрузки студента -172 часа, часть программы 0 часов – реализуется в форме практической подготовки и включает: лекций - 0 часов; лабораторных работ - 0 часов, практических занятий – 0 часов.

Объем нагрузки студента во взаимодействии с преподавателем – 172 часов, в том числе:

теоретического обучения – 8 часа;

практических занятий –164 часов

Внеаудиторной самостоятельной работы - 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>172</b>
<b>Объем нагрузки студента во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>172</b>
<b>Включая практическую подготовку</b>	<b>0</b>
в том числе:	
лабораторные работы	<b>0</b>
практические занятия	<b>164</b>
контрольные работы	–
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>0</b>
в том числе:	
– внеаудиторная самостоятельная работа (подготовка сообщений, презентаций, решение задач, заполнение таблиц)	<b>0</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (зачет с оценкой)</i>	

## 2.2. Тематически план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные понятия. Физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Основные понятия. Физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура общества. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p> <p>Основные понятия. Здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; установка.</p> <p>Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культуры индивида. Составляющие здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	4	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры и спорта	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные понятия. Организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия.</p> <p>Содержание. Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека</p>	2	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8

	как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление). Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.			
Тема 1.3 Спорт в физическом воспитании студентов	<b>Содержание учебного материала</b> Основные понятия. Массовый спорт, спорт высших достижений, оздоровительные системы физических упражнений. Содержание. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи. Спортивная классификации. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение. Олимпийские игры в Древней Греции. Возрождение современного Олимпийского движения. Краткая история Олимпийских игр. Культурная программа на олимпиадах. Роль и место российских и советских спортсменов в Олимпийских играх и международном Олимпийском движении. Известные спортсмены – выпускники данного образовательного учреждения. Практическое воспитание на уроках физической культуры.		2	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3
<b>Раздел 2. Методико–практические занятия</b>			<b>10</b>	
Тема 2.1. Физические способности человека и их развитие	<b>Содержание учебного материала</b> 1 Физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физически качеств <b>Практическое занятие</b> по теме.		2	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3
Тема 2.2. Методика самостоятельного освоении отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	<b>Содержание учебного материала</b> 1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); профессиограмма специалиста; прикладные физические, психофизические и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта <b>Практическое занятие</b> по теме.		2	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3
Тема 2.3. Основы физической и	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка,		2	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6,

спортивной подготовки		тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вработка <b>Практическое занятие</b> по теме.		<i>ОК 8 ПК 2.3</i>
Тема 2.4 Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>		2	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние. Профилактика травматизма. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 2.5. Направленность средств, методов и форм физического воспитания.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Физическая подготовка, двигательная активность, развитие физических качеств, уровень физической подготовленности, психофизические качества и свойства личности, вредные привычки, оздоровительные системы, виды спорта, профессионально-прикладная физическая подготовка <b>Практическое занятие</b> по теме.		
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>			<b>38</b>	
Тема 3.1 Оздоровительное, прикладное значение легкой атлетики	<b>Содержание учебного материала</b>		2	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	В основе легкой атлетики лежат естественные движения: ходьба, бег, прыжки, метания. Эти упражнения способствуют развитию жизненно важных умений и навыков, воспитанию физических качеств: быстроту, ловкость, силу, прыгучесть, выносливость. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 3.2 Изучение техники бега на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		2	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Бег на короткие дистанции от 30 до 400м. изучение техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 3.3 Специальные упражнения бегуна	<b>Содержание учебного материала</b>		2	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Ознакомить с основами техники бега, разобраться в периодах и фразах движений, научиться определять хорошую технику и ошибки в беге. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжковой бег, бег приставными шагами, ускорение. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 3.4 Переменный бег,	<b>Содержание учебного материала</b>		4	<i>ОК 1, ОК 3,</i>

повторный бег.	1.	Выполнить упражнения, применяя переменный и повторный бег, «фартлек» игра скоростей, когда бег выполняется с разной скоростью и чередуется с различными прыжковыми или имитационными упражнениями. <b>Практическое занятие</b> по теме.		ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3
Тема 3.5 Эстафетный бег.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3
	1.	Правило передачи эстафетной палочки, бег по отрезкам дистанции. Виды эстафетного бега. Зачет. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 3.6 Бег по пересеченной местности. (кросс)	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3
	1.	Кросс – один из прикладных видов легкой атлетики, является не только вспомогательным средством тренировки, но и самостоятельным видом спортивного бега. Пробегание дистанций: 300м, 500м, 2000м, 3000м <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 3.7 Совершенствование бега на средние и дальние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		6	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3
	1.	Техника бега, старт, финиширование, постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бегуна. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 3.8 Прыжок на длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3
	1.	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление; выполнение подводящих упражнений. Зачет. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 3.9 Прыжок в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3
	1.	Основы техники прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление; скорость и длина разбега; сила отталкивания; подводящие упражнения. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 3.10 Оздоровительный бег. Марш – бросок.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3
	1.	Оздоровительный бег: естественность движений и доступность для людей всех возрастов, ощутимый оздоровительный эффект: улучшение самочувствия, повышение работоспособности, восстановление утраченных физических качеств, повышение выносливости человека. Марш – бросок: сочетание ускоренного передвижения шагом и бегом, что позволяет человеку передвигаться продолжительное время и преодолевать большие расстояния, ценный военно – прикладной вид спорта, средство общей физической подготовки <b>Практическое занятие</b> по теме.		



<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>40</b>	
Тема 4.1 Сущность и характеристика игры, ознакомление с игрой и правилами игры	<b>Содержание учебного материала</b>	4	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1. Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, техника приемов и передач, подачи мяча, тактика игры. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 4.2 Специальная и физическая подготовка волейболиста	<b>Содержание учебного материала</b>	4	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1. Подготовка организма к предстоящей работе, общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, наклоны, повороты, приседания, прыжки, техника владения мячом. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 4.3 Стойки передвижения, шаги, бег, прыжки.	<b>Содержание учебного материала</b>	3	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1. Стойки: основная, высокая, низкая; перемещения: ходьба, бег, скачок, техника передвижения на площадке в различных ситуациях и перестроениях <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 4.4. Верхняя передача двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>	3	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1. Верхняя передача мяча: вперед, над собой и назад; длинные передачи – через зону; короткие – в соседнюю зону; укороченные - в свою зону; передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 4.5 Нижние передачи и приемы мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	3	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1. Технический прием защиты, позволяющий остановить мяч в игре после нападающих действий соперников, прием мяча снизу и передачи выполнять в игровых ситуациях. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 4.6 Поддачи: нижние подачи, верхние и боковые.	<b>Содержание учебного материала</b>	3	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1. Техниккой для всех видов подач являются: устойчивая стойка, удобная для удара; подбрасывания мяча, удара по мячу; выполнение всех видов подач в игровых ситуациях. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 4.7 Нападающие удары: прямые и боковые.	<b>Содержание учебного материала</b>	3	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1. Нападающие удары, скорость полета мяча, сила удара. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 4.8 Блокирование и	<b>Содержание учебного материала</b>	4	<i>ОК 1, ОК 3,</i>

страховка.	1.	Выполнение стойки игрока, готовящегося к блокированию. Из этого положения приставным шагом, скачком или бегом защитник перемещается к предполагаемому месту блокирования. Против сильного нападающего игрока применяется групповой блок. Для страховки игрок пользуется обычными передачами, для чего принимает положение средней стойки. <b>Практическое занятие</b> по теме.		ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3
Тема 4.9 Тактика одиночного блока	<b>Содержание учебного материала</b>		3	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3
	1.	Одиночный блок, тактическое его выполнение, командные тактические взаимодействия (страховка сместившихся партнеров). <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 4.10 Тактика группового блока	<b>Содержание учебного материала</b>		3	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3
	1.	Техника выполнения группового блока: прием нападающих ударов, страховка блокирующих игроков, выбор варианта защиты. Зачет. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 4.11 Тактика защиты на задней линии	<b>Содержание учебного материала</b>		3	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3
	1.	Правильный выбор места для защитных действий, в том числе и от нападающего удара. В двусторонней игре использовать различные варианты в тактике защитных действий. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 4.12 Двусторонняя игра, правила соревнований	<b>Содержание учебного материала</b>		6	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3
	1.	Правила игры, изменениях в правилах судейства, размеры площадки, высота сетки. Учебная игра. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			<b>40</b>	
Тема 5.1 Сущность и характеристика игры в баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3
	1.	Возникновение игры в баскетбол, технические и тактические приемы игры, ее сущность и характеристика <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 5.2 Передвижение повороты и вышагивания с мячом.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3
	1.	Специальные упражнения в движении: с поворотами по свистку, остановки в два шага и прыжком, обманные движения с мячом и без мяча. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 5.3 Ловля мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6,
	1.	Техника передвижения на площадке в различных ситуациях и перестроениях, техника		

		ловли мяча: двумя руками, держание баскетбольного мяча: ловля мяча одной рукой. <b>Практическое занятие</b> по теме.		<i>ОК 8 ПК 2.3</i>
Тема 5.4 Передача мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Знать технику выполнения передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками снизу, передачи одной рукой от плеча, одной и двумя руками над головой и с отскоком мяча от пола. Передачи выполняются в парах, тройках, пятерках на месте и в движении. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 5.5 Ведение мяча (дриблинг).	<b>Содержание учебного материала</b>		2	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Техника ведения мяча: с высоким и низким отскоком от пола, с изменением направления, без зрительного контроля (за счет периферийного зрения), с финтами. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 5.6 Броски мяча в корзину	<b>Содержание учебного материала</b>		2	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Техника бросков: бросок двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, « крюком»; техника и тактика игры. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 5.7 Защитные стойки, передвижения	<b>Содержание учебного материала</b>		2	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Выполнять защитные действия в движении: в парах, в тройках со сменой мест используя технические приемы: рывки, повороты и остановки. Основная игра в защите сводится к противодействию противникам в их передвижении без мяча или с мячом, к перехватыванию, выбиванию и выравниванию мяча и к противодействию при бросках в корзину. Зачет. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 5.8 Простые тактические комбинации: передачи в парах, в тройках, треугольниках.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Знание основных тактических вариантов нападения и защиты, умение владеть мячом и доводить атаку своей команды до результативного броска <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 5.9 Держание игрока с мячом и без мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Техника защитных действий: стойки игрока, перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 5.10 Комбинации с заслонами: внутренний заслон, наружный заслон игроку с мячом, заслон с	<b>Содержание учебного материала</b>		2	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Заслон – противодействие сопернику при его выходе на более выгодную позицию или для получения мяча, двойной заслон – поставленный двумя игроками для своего партнера, выполнение заслонов в игровых ситуациях, во взаимодействии 3*3;4*4.		

сопровождением игроку с мячом.		<b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 5.11 Система личной защиты.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Защитник, защита, взаимодействие игроков на одно кольцо, на два кольца с применением личной защиты. Зачет. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 5.12 Система зонной защиты, нападение против нее	<b>Содержание учебного материала</b>		2	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	зона, трехсекундная зона, зонная система защиты, использовать игру в нападении против зоны: «быстрый прорыв» и броски с дальних дистанций. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 5.13 Система смешанной защиты.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	При очень сильном нападающем игроке и пассивных действиях остальных четырех, бывает полезно избрать такой вариант: четыре игрока образуют зону, а лучший защитник держит опасного игрока, такая защита - смешанная, объяснить систему смешанной защиты и выполнять в двусторонней игре. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 5.14 Специальная физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1	Общеразвивающие и специальные упражнения имеют следующие назначение: развивать и укреплять мышечную систему, увеличивать амплитуду движений конечностей, укреплять органы дыхания и сердечнососудистой системы, развить координацию движений и чувство равновесия в различных положениях, вырабатывать качества, способствующие быстрейшему и лучшему освоению игры в баскетбол; последовательность выполнения , объем и дозировка упражнений. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 5.15 . Меры предосторожности и изучение правил игры в баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Меры предосторожности при игре в баскетбол, ознакомить студентов с правилами игры <b>Практическое занятие</b> по теме.		
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>			<b>36</b>	
Тема 6.1 Физические способности человека: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть	<b>Содержание учебного материала</b>		4	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Понятие о профессионально - прикладной физической подготовке (ППФП), Физические способности человека: скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть, развитие этих качеств на уроках физического воспитания <b>Практическое занятие</b> по теме.		

Тема 6.2 Упражнения с отягощением	<b>Содержание учебного материала</b>		4	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Значение и виды упражнений с отягощением. Систематичность занятий. Составление упражнений с отягощением. Методика обучения. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 6.3 Подтягивание на перекладине, брусьях, приседания	<b>Содержание учебного материала</b>		6	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Виды упражнений и методика их выполнения. Подводящие упражнения в различных степенях трудности. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 6.4 Упражнения в парах на гимнастических стенках, скамейках	<b>Содержание учебного материала</b>		3	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Включение в разминку упражнений в парах на гимнастических стенках, скамейках, со скамейками, учитывая курс, степень подготовленности, методику выполнения и обучения. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 6.5 Способность человека выполнять движения в короткий промежуток, срок. Эстафеты с предметами и без предметов	<b>Содержание учебного материала</b>		3	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Упражнения на качество – скорость. Это и общеразвивающие упражнения, экзамены легкой атлетики, спортивных игр, плавания, различные эстафеты и подвижные игры. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 6.6 Подвижные игры, спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>		3	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Включение на уроках спортивные игры и подвижные для решения задач профессионально - прикладной физической подготовки. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 6.7 Способность человека совершать работу заданной интенсивности в течение более длительного времени это характеризует качество – выносливость.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Понятие – выносливость, виды выносливости. Воспитание этого качества на уроках физического воспитания <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 6.8 Ловкость	<b>Содержание учебного материала</b>		3	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
	1.	Способность человека перестраивать свою двигательную деятельность, подвижные и спортивные игры, виды борьбы, акробатики, индивидуальные и групповые занятия. <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Тема 6.9 Гибкость	<b>Содержание учебного материала</b>		4	<i>ОК 1, ОК 3,</i>

	1.	Выполнение упражнений с большой амплитудой, разнообразие физических упражнений, воспитывающих качество – гибкость, практически должны включаться в уроки при прохождении всех тем. <b>Практическое занятие</b> по теме.		<i>ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.3</i>
Тема .10 Физические упражнения, их роль в воспитании физических качеств. студент должен	<b>Содержание учебного материала</b>		2	<i>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.34</i>
	1.	Проявление физических качеств во всех видах спорта. Воспитание физических способностей студента на уроках физического воспитания <b>Практическое занятие</b> по теме.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта				
			<b>Всего:</b>	<b>172</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытий стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Гимнастический инвентарь:

- гимнастические скамейки;
- брусья параллельные;
- штанга;
- гантели;
- стенки гимнастические;
- маты гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки;

Легкоатлетический инвентарь:

- секундомеры;
- стойки финишные;
- рулетка металлическая;

Эстафетные палочки;

Лыжный инвентарь:

- лыжи беговые с креплениями;
- ботинки лыжные;
- палки лыжные;
- мазь лыжная для различной температуры;

Инвентарь для спортивных игр:

- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- сетки волейбольные;
- ворота для игры в футбол;
- насосы;
- свистки судейские;
- стойки для обводки;
- часы секундомеры;
- шахматные часы.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А. Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

##### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*Требования к знаниям:* студент должен знать формы педагогического контроля, методику обработки полученной информации в результате контрольно-итоговых (тестирования, зачёт, экзамен и др.), требования к минимуму содержания по дисциплине «Физическая культура».

*Требования к умениям:* студент должен уметь обрабатывать оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура» в профессионально-прикладной направленности; корректировать и оценивать эффективность учебного процесса

##### Контрольные задания (упражнения, тесты) по физическому воспитанию для студентов на базе 11 классов основной медицинской группы.

Виды упражнений	Пол	2 курс			3 и 4 курс		
		“3”	“4”	“5”	“3”	“4”	“5”
Бег 100 м/сек	Ю	15.0	14.2	13.7	14.5	14.0	13.5
Бег 100 м/сек	Д	18.5	17.5	17.0	18.0	17.0	16.0
Бег 3000 м/сек	Ю	14.30	13.20	13.0	14.0	12.5	12.10
5000 м	Ю	Без учета времени					
2000 м	Д	13.10	12.50	11.30	11.50	11.40	11.00
3000 м	Д	Без учета времени					
Прыжок в длину с места	Ю	205	225	235	215	235	243
Прыжок в длину с места	Д	145	165	180	150	170	185
Прыжок в длину с разбега	Ю	380	430	450	400	445	465
Прыжок в длину с разбега	Д	320	330	340	340	350	360
Прыжки в высоту с разбега	Ю	115	125	130	120	130	135
Прыжки в высоту с разбега	Д	90	105	110	100	110	115
Подтягивание на перекладине	Ю	7	8	11	9	11	14
Поднимания туловища	Д	20	35	45	30	40	50
Плавание 50 м/мин. сек	Ю	Б/У	0.56	0.43	Б/У	0.48	0.40
Плавание 50 м/мин. сек	Д	Б/У	1.18	1.14	Б/У	1.11	1.08

##### Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

1. Бег 100м. (юноши и девушки) - без учета времени
2. Бег 2000м.(девушки),3000м.(юноши)-без учета времени
3. Прыжки в длину с места (девушки и юноши)
4. Подтягивания на перекладине (юноши)
5. поднимания туловища из положения лежа на спине (девушки и юноши)
6. сгибания разгибания рук в упоре лежа (юноши и девушки)
7. плавание без учета времени – 50м. (юноши и девушки)
8. броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки)
9. приемы и передача волейбольного мяча (юноши и девушки)
10. метание гранаты (юноши)

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТНОСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

<p style="text-align: center;"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы) В соответствии с программой воспитания по профессии</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
<p>Проявляющий гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p>	<p><b>ЛР 2</b></p>
<p>Осознающий сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p>	<p><b>ЛР 4</b></p>
<p>Демонстрирующий сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p>	<p><b>ЛР 5</b></p>
<p>Проявляющий навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>	<p><b>ЛР 7</b></p>
<p>Проявляющий нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p>	<p><b>ЛР 8</b></p>
<p>Проявляющий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p>	<p><b>ЛР 9</b></p>
<p>Принимающий бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>	<p><b>ЛР 12</b></p>
<p>Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p>	<p><b>ЛР 13</b></p>

**6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ  
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

<b>Дата</b>	<b>Содержание и формы деятельности</b>	<b>Участники</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Коды ЛР</b>
март	Участие в профориентационных мероприятиях «Ярмарка вакансий», учебная экскурсия	2-4 курс	Библиотека, досуговый центр, школы города	преподаватель	<b>ЛР 2</b>
в течение года	Встречи с учениками и учителями школ города «Я и моя будущая профессия (специальность)» учебная экскурсия	2-4 курс	Библиотека, досуговый центр,	преподаватель	<b>ЛР 7</b>
в течение года	Организация трудового десанта совместно с волонтерскими отрядами города	2-4 курс	Территория техникума	преподаватель	<b>ЛР 5 ЛР 8</b>
в течение года	Организация профориентационной работы на базе техникума	2-4 курс	Библиотека техникума	преподаватель	<b>ЛР 2</b>
Февраль-март	Выставка творческих работ обучающихся и преподавателей «Уральский мастерской»	2-4 курс	Библиотека техникума, областная выставка	преподаватель	<b>ЛР 9</b>
сентябрь - октябрь, апрель - май	Спортивные мероприятия	2-4 курс	Территория техникума, областные техникумы	преподаватель	<b>ЛР 12</b>