


**Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования Московской области  
Университет «Дубна»  
Колледж**

УТВЕРЖДАЮ  
проректор по учебно-  
методической работе  
А.С.Деникин  
2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по специальности  
среднего профессионального образования

**15.02.08 «Технология машиностроения»**

Базовый уровень подготовки

Очная форма обучения

Дубна, 2017 год

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.08 «Технология машиностроения»

Авторы программы: М.Ю.Спирина, преподаватель

Программа рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии

Протокол заседания № 1 от «30» августа 2017 г.

Председатель цикловой методической комиссии  Е.В.Нестерова

СОГЛАСОВАНО

Руководитель колледжа  Ю.П.Курлапов

«31» 08 2017 г.

# **Содержание**

## **1. Паспорт рабочей программы дисциплины**

- 1.1. Область применения программы
- 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы
- 1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины
- 1.4 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины
- 1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины

## **2. Структура и содержание дисциплины**

- 2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий
- 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

## **3. Условия реализации рабочей программы дисциплины**

- 3.1. Образовательные технологии
- 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
- 3.3. Информационное обеспечение обучения

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

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **15.02.08 «Технология машиностроения»**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (ОГСЭ. ОО) и является частью профессиональной подготовки.

## **1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины.**

Объектами профессиональной деятельности выпускников являются: материалы, технологические процессы, средства технологического оснащения (технологическое оборудование, инструменты, технологическая оснастка); конструкторская и технологическая документация; первичные трудовые коллективы.

## **1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

**Цель** данной дисциплины – сформировать у обучающихся умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих **задач**:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен

**- обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

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, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

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

**обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:**

ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процес-



сов обработки деталей.

ПК 2.2. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

В результате освоения дисциплины студент должен:

**уметь:**

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

**знать:**

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

– основы здорового образа жизни.

### 1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов;

консультаций для обучающихся 0 часов;

самостоятельной работы 166 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>332</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
Лекции, уроки	8
Лабораторные занятия	-
Практические занятия	158
курсовая работа (проект)	-
<b>Консультации</b>	<b>-</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Подбор и изучение материалов по ЗОЖ используя информационные источники	10
Развитие физического качества выносливость (кросс, бег в равномерном темпе до 20 минут)	36
Развитие физических качеств быстроты и ловкости (прыжки со скакалкой)	10
Развитие мышц рук и плечевого пояса (отжимание, подтягивание)	20
Развитие мышц брюшного пресса	10
Индивидуальные занятия на тренажерах	40
Развитие физического качества выносливость (зимние виды спорта)	20
Совершенствование физических качеств посредством участия в соревнованиях внутри колледжа по различным видам спорта	10
Развитие организаторских способностей при проведении соревнований. Помощь в организации и судейства	10
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
Раздел				
Тема 1. Теоретические сведения	Содержание учебного материала		8	
	1	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при занятиях физической культурой, легкой атлетикой, спортивными играми, гимнастикой и на тренажерах. Инструкции № 7,8,11,12,13.		1
	2	Здоровый образ жизни. Влияние вредных привычек на здоровье человека.		1
	3-4	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при занятиях физической культурой. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Подбор оптимальной и индивидуальной нагрузки. Контроль и самоконтроль за физической нагрузкой.		1
	5	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при занятиях физической культурой, легкой атлетикой, спортивными играми, на тренажерах и гимнастикой. Инструкции № 7,8,11,12,13.		1
	6	Правила игры в бадминтон. Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований.		1
	7	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при занятиях физической культурой, легкой атлетикой, спортивными играми, на тренажерах и гимнастикой. Инструкции № 7,8,11,12,13.		1
	8	Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека. Основные функции, компоненты и формы физической культуры.		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Самостоятельная работа: Подбор и изучение материалов по здоровому образу жизни используя информационные источники		10	
	Тема 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		45
Лабораторные работы		-		
Практические занятия		45		
1			Инструктаж по технике безопасности и охране труда при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Ускорения до 50м. Бег из различных и.п. Спортивные игры.	2
2			Бег с высокого старта со стартовым ускорением до 60м. Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег 4x50м. Техника передачи эстафетной палочки.	2

	3	Техника метания мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание на результат. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.		2
	4	Спринтерский бег. Ускорения. Бег 100м с высокого старта на результат. Специальные прыжковые упражнения. Спортивные игры.		2
	5	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. Отталкивание и приземление после прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.		2
	6	Прыжок в длину с разбега на результат. Эстафетный бег 4x100м. Спортивные игры.		2
	7	Бег 400м на результат. Развитие координации и скоростно-силовых качеств. Спортивные игры. Общая физическая подготовка.		2
	8	Преодоление полосы препятствий на время. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.		2
	9	Кросс в соревновательном темпе на результат: юноши 3000м, девушки 2000м. Развитие выносливости. Спортивные игры.		2
	10	Развитие координации и меткости. Метание по движущейся цели. Игры с малым теннисным мячом. Бег в чередовании с ходьбой – 8мин. Челночный бег 3x10 м.		2
	11	Метания в парах на точность. Развитие скорости реакции. Подвижные игры с малым теннисным мячом. Техника метания. Челночный бег 6x10м на результат.		2
	12	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными предметами. Развитие координации. Челночный бег 10x10. Техника челночного бега.		2
	13	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с малым теннисным мячом.		2
	14	Развитие координации и меткости. Метание по движущейся цели. Игры с малым теннисным мячом. Бег в чередовании с ходьбой – 8мин.		2
	15	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными предметами. Развитие координации. Челночный бег из различных исходных положений. Техника челночного бега.		2
	16	Метание в парах на точность. Развитие скорости и реакции. Подвижные игры с малым мячом. Техника метания. Челночный бег 6x10м.		2
	17	Специальные беговые упражнения. Ускорения до 50м. Бег из различных и.п. Спортивные игры. Общая физическая подготовка.		2
	18	Техника метания на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание на результат. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.		2
	19	Равномерный бег. Техника метания гранаты. Метание на результат. Спортивные игры.		2
	20	Бег с высокого старта со стартовым ускорением до 60м. Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег 4x50м. Техника передачи эстафетной палочки.		2

21	Спринтерский бег. Ускорения. Бег 100м с высокого старта на результат. Специальные прыжковые упражнения. Спортивные игры.	2
22	Бег 400м на результат. Развитие координации и скоростно-силовых качеств. Спортивные игры. Общая физическая подготовка.	2
23	Преодоление полосы препятствий на время. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
24	Кросс в соревновательном темпе на результат: юноши 3000м. Развитие выносливости. Спортивные игры.	2
25	Развитие выносливости. Бег на выносливость, без учета времени: юноши – 5000 м.	
26	Инструктаж по ТБ. Бег в чередовании с ходьбой. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Техника бега на короткие дистанции. Ускорения по дистанции 70-90м.	2
27	Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Дозирование нагрузки при занятиях легкой атлетикой.	2
28	Метание мяча с места и с разбега на дальность. Оценка техники метания с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств ОРУ. Прыжковые упражнения	2
29	Метание малого теннисного мяча в цель. Эстафетный бег. Преодоление отдельных этапов полосы препятствий. Развитие координации и скоростно-силовых качеств.	2
30	Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление полосы препятствий. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спортивные игры.	2
31	Бег 200м-девушки и 400м-юноши на результат. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие координации.	2
32	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными препятствиями. Развитие координации. Челночный бег. Техника челночного бега.	2
33	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Техника прыжка в длину с места (отталкивание и приземление).	2
34	Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 6×10м. Развитие координационных способностей.	2
35	Прыжковые упражнения Прыжок в длину способом: «Прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание и приземление. Бег в чередовании с ходьбой.	2
36	Преодоление полосы препятствий на результат. Эстафеты с различными предметами. Развитие координации ловкости.	2
37	Техника бега на длинные дистанции. Бег 10 минут. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по легкой атлетике. Зачет	2

		по теме «Легкая атлетика».		
	38	Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции. Ускорение 70-90м.		2
	39	Бег 100м на результат. Эстафетный бег. Многоскоки.		2
	40	Метание на дальность с места и с разбега. ОРУ. Прыжковые упражнения.		2
	41	Метание в цель. Эстафетный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.		2
	42	Бег 200м – девушки; 400м – юноши на результат. Преодоление вертикальных препятствий.		2
	43	Эстафета с различными препятствиями. Челночный бег.		2
	44	Прыжок в длину способом прогнувшись. Бег 6 мин.		2
	45	Преодоление полосы препятствий на результат.		2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Развитие физического качества выносливости (кросс, бег в равномерном темпе до 20 минут). Развитие физического качества выносливость (зимние виды спорта)		56	
Тема3. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>24</b>	
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i>		24	
	1	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Правила баскетбола. Школа владения мячом. Упражнения с баскетбольным мячом. Передача, броски, ловля мяча в парах. Стойки и перемещения в баскетболе.		
	2	Бег. Упражнения на чувство мяча. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости, с сопротивлением. Броски мяча в движении, сочетание приёмов: ведение, 2 шага, бросок.		
	3	Передачи мяча на месте и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Совершенствование изученных действий в игре, бег. ОФП.		
	4	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Броски с разных точек. Бросок мяча в прыжке, штрафной бросок. Развитие скорости и выносливости в учебной игре.		
	5	Челночный бег 10х10. Совершенствование бросков в учебных играх. Задания 2х2, 3х3. Индивидуальные действия в защите. Бег в равномерном темпе. ОФП.		
	6	Совершенствование изученных приёмов: ведение с сопротивлением, бросок. Нападение против зонной защиты. Действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Учебная игра. Навыки судейства.		
	7	Совершенствование техники бросков. Броски в кольцо с отскоком от щита. Броски из-под кольца с отскоком от щита. Тактические действия в нападении. Совершенствование изученных навыков в учебных играх. Бег. ОФП.		2



	8	Бег. ОФП. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке. Совершенствование бросков в учебных играх. Навыки судейства.		2
	9	Индивидуальные и групповые действия игроков в защите и нападении и в учебных играх. Навыки судейства. Жесты судей. Развитие скоростно-силовых качеств в игре.		3
	10	Технико-тактические действия игроков в команде. Совершенствование и демонстрация всех изученных приёмов в игре. Итоговый урок по теме “баскетбол”		3
	11	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Развитие скоростных качеств.		2
	12	Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча разными способами в движении парами. Игра по упрощенным правилам.		2
	13	Эстафеты с элементами баскетбола. Передача мяча в двойках. Бросок одной рукой от плеча в движении. Развитие координации и ловкости. ОФП.		2
	14	Броски мяча в кольцо из различных точек. Передачи мяча различными способами в движении тройками с сопротивлением. ОФП.		2
	15	Броски мяча в кольцо из различных точек. Бросок мяча в прыжке. Игровые задания 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей.		2
	16	Эстафеты с баскетбольными мячами. ОФП. Бросок в кольцо с отскоком от щита. Учебная игра. Тактико-технические действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств. Зачет по теме «Баскетбол».		2
	17	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Основная стойка баскетболиста. Различные броски мяча. Передвижения и остановки. Развитие координации.		2
	18	Перемещения в стойке, перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Остановки и повороты без мяча и с мячом. Эстафеты с баскетбольным мячом.		2
	19	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с баскетбольным мячом. Развитие координации и ловкости.		2
	20	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Развитие скоростно-силовых качеств.		2
	21	Бег. ОФП. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке. Совершенствование бросков в учебных играх. Навыки судейства.		2

	22	Совершенствование приемов и их сочетаний: ведение, остановки, передачи мяча, броски в кольцо. Игровые задания 2х2, 3х3. Отбор мяча при ведении на месте и в движении.		2
	23	Индивидуальные действия в защите. Нападение против зонной защиты. Совершенствование бросков в кольцо с близкого расстояния. Учебная игра.		2
	24	Технико-тактические действия игроков в команде. Совершенствование и демонстрация всех изученных приемов в игре. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Итоговый урок по теме «Баскетбол»		3
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>Совершенствование физических качеств посредством участия в соревнованиях внутри колледжа по различным видам спорта</p> <p>Развитие организаторских способностей при проведении соревнований. Помощь в организации и судейства</p>		10	
<b>Тема 4. Элементы гимнастики, упражнения на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>18</b>	
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i>		18	
	1	Инструктаж по Т.Б. при занятиях гимнастикой и на тренажерах. Бег. ОРУ. Развитие силовых качеств методом круговой тренировки (6-8 станций)		2
	2	ОРУ со скакалкой. Развитие координации. Прыжки через скакалку на скорость и выносливость. Упражнения на тренажерах и на все основные группы мышц.		2
	3	Бег. ОРУ у гимнастической стенки. Развитие силовых способностей в висах и упорах на развитие мышц спины и брюшного пресса. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в висе и упоре. Лазание по канату разными способами.		2
	4	ОРУ. Гимнастические упражнения сидя и лёжа. Развитие силовых способностей. Занятие на тренажерах на мышцы верхнего плечевого пояса и мышцы ног. Дыхательные упражнения.		2
	5	ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Силовые и прыжковые упражнения на гимнастической скамейке на все основные группы мышц. Упражнения в расслаблении и дыхании.		2
	6	Упражнения на координацию в движении, на осанку. Прыжки через скакалку на скорость и выносливость. Чередование силовых и прыжковых упражнений с упражнениями в равновесии.		2
	7	ОРУ и ОФП с набивными мячами и гантелями. Лазание по канату разными способами. Развитие силовых способностей основных групп мышц.		2
	8	Развитие координации, выносливости, прыжки через скакалку. Упражнение на тренажерах на		2

		все основные группы мышц. <b>Зачет.</b>		
	9	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при занятиях на тренажерах. Диагностика уровня развития физических качеств силы и гибкости, используя контрольные нормативы и тесты.		2
	10	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов в сочетании с разновидностями ходьбы, бега, прыжков, поворотов, вращений. Общая физическая подготовка.		2
	11	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Прыжки со скакалкой различными способами. Прыжки на скорость.		2
	12	Упражнения на тренажерах для укрепления мышц верхнего и нижнего пресса. Эстафеты с использованием скакалки, обруча и мяча. Общая физическая подготовка.		2
	13	ОРУ у гимнастической стенки. Для юношей упражнения в висах и упорах на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Для девушек упражнения на растяжку.		2
	14	Общеразвивающие упражнения, сидя и лёжа. Акробатические упражнения. Круговая тренировка без отягощений (5-6 станций). Развитие силовых способностей. <b>Зачет.</b>		2
	15	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой и тренажерах. ОРУ на координацию движений и осанку. ОРУ на гимнастической стенке. Упражнения на растяжку для девушек. Юноши - упражнения в висах и упорах на укрепление мышц спины и брюшного пресса.		2
	16	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скорость. Развитие координационных способностей. Упражнения на тренажерах на основные группы мышц.		2
	17	Прыжковые упражнения на гимнастической скамейке. Многоскоки. ОФП. Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса.		2
	18	Круговая тренировка. Гимнастические упражнения, сидя и лёжа без отягощений (8-10 станций) на различные группы мышц. Развитие силовых способностей. <b>Зачет.</b>		2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Развитие мышц рук и плечевого пояса (отжимание, подтягивание). Развитие мышц брюшного пресса. Индивидуальные занятия на тренажерах Развитие физических качеств быстроты и ловкости (прыжки со скакалкой)		80	
<b>Тема 5. Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>18</b>	
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i>		18	
	1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. ОРУ на координацию. Упражнения с ракеткой, разминочные и имитационные. Жонглирование с различной высотой отскока		2



		волана.		
	2	ОРУ. Подготовительные упражнения с воланом и ракеткой на месте и в движении. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Развитие координации. Эстафеты.		2
	3	Удары справа и слева, сверху и снизу. Совершенствование ударов. Общая физическая подготовка. Равномерный бег 5 мин. Учебная игра.		2
	4	Подача по высокой траектории в заданную зону площадки. Жонглирование с перемещением. ОФП на тренажерах. Совершенствование подачи в игре. Развитие координации и быстроты реакций.		2
	5	ОРУ. Удар сверху и в прыжке. Слабый удар сверху с набрасывания. Тактика игры. Равномерный бег 6 мин. Учебная игра.		2
	6	Расширение тактических приёмов в игре. Учебные игры 1:1,2:2. Жонглирование с различной высотой отскока волана и сменой рук. Развитие координационных способностей.		2
	7	Тактические действия в игре. Жонглирование с различной высотой отскока волана и сменой рук. Равномерный бег 10 минут.		2
	8	Тактико-технические действия в игре. Совершенствование ударов сверху и снизу, справа и слева. Равномерный бег 12 минут.		2
	9	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. ОРУ. Подготовительные упражнения с воланом и ракеткой на месте и в движении. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки поочередно. Правила игры.		2
	10	Индивидуальные подготовительные упражнения на координацию движения. Удары справа и слева, сверху и снизу. Равномерный бег 3 минуты.		2
	11	Удары справа и слева, по низкой и высокой траектории. подача по углам площадки ОФП.		2
	12	Подготовительные упражнения в парах. Жонглирование с перемещением. подача по высокой траектории в заданную зону площадки. ОРУ на развитие координации и быстроты реакций.		2
	13	Тактические действия в игре. Жонглирование с различной высотой отскока волана и сменой рук. Равномерный бег 4 минуты.		2
	14	Слабый удар сверху с набрасывания. ОРУ. подача на технику. Правила игры. Учебная игра с применением ранее изученных ударов. Зачет по теме «Бадминтон».		2
	15	Инструктаж по ТБ. Удары справа и слева, сверху и снизу. Совершенствование ударов. Общая физическая подготовка. Равномерный бег 3 мин. Учебная игра.		2
	16	Подача по высокой траектории в заданную зону площадки. Жонглирование с перемещением. ОФП на тренажерах. Совершенствование подачи в игре. Развитие координации и быстроты реакций.		2

Тема 6. Волейбол	17	ОРУ. Удар сверху и в прыжке. Слабый удар сверху с набрасывания. Тактика игры. Равномерный бег 4мин. Учебная игра.		2
	18	Расширение тактических приёмов в игре. Учебные игры 1:1,2:2. Жонглирование с различной высотой отскока волана и сменой рук. Развитие координационных способностей. Зачет по теме «Бадминтон».		2
	Самостоятельная работа		-	
	Содержание учебного материала		51	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		51	
	1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Верхняя и нижняя передачи в парах и индивидуально, на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча. Игровые задания в тройках		2
	2	Совершенствование приёма мяча снизу и сверху. Прием мяча с подачи. Совершенствование изученных приемов в игре.		2
	3	Совершенствование передачи мяча. Передачи различные по высоте и расстоянию. Верхняя передача двумя руками стоя спиной к партнеру.		2
	4	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи. Подачи на точность и соревнование на большее число подач. Учебная игра.		2
	5	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Подачи на точность и с изменением направления полета мяча.		2
	6	Совершенствование второй передачи мяча. Передача лицом и спиной у сетки на месте и после перемещения вдоль сетки. Передача в прыжке. Учебная игра.		2
	7	Игра у сетки. Подъем мяча от сетки. Отбивание мяча через сетку, стоя спиной к ней “скидка”. Высокая и низкая вторая передача в зоны 2,4 для нападающих ударов. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 5 мин.		2
	8	Совершенствование подачи. Многократное выполнение верхней прямой и боковой подач. Подачи на силу и точность по низкой и высокой траектории. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		2
	9	Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Нападающий удар прямой по ходу с низких и высоких передач, боковой удар слабой рукой. Нападающий удар из второй линии. ОФП. Равномерный бег 6 мин.		2
	10	Имитация нападающего удара: передача одной рукой в прыжке на заднюю линию, с переводом мяча в сторону, скидка одной и двумя руками. Развитие координационных способностей.		2

		Учебная игра.		
	11	Блокирование одиночное и групповое. Техника блокирования. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Общая физическая подготовка. Равномерный бег 8 минут.		2
	12	Совершенствование действий в защите (блокирование). Взаимодействие игроков передней линии. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 10 мин.		2
	13	Совершенствование действий в нападении. Игра в нападении через зону 3. Судейство. Жесты судьи.		3
	14	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. ОРУ для развития быстроты двигательной реакции. Равномерный бег 10 минут.		3
	15	Оценка индивидуальных и групповых, тактико-технических действий игроков в учебной игре. Итоговый урок по теме «волейбол»		2
	16	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Верхняя и нижняя передачи в парах и индивидуально, на месте и в движении. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра по упрощенным правилам (2х2,3х3,4х4).		2
	17	Передача мяча с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером. ОРУ с набивными мячами. Верхняя передача в парах и индивидуально в стенку.		2
	18	Подача мяча (нижняя и боковая) с трех-шести метров и из-за лицевой линии в пределы площадки. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		2
	19	Нижняя передача мяча индивидуально, в парах, в стенку. Прием мяча снизу двумя руками над собой после подачи. Равномерный бег 6 минут.		2
	20	Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке через сетку (прыжок с места и после небольшого разбега). Верхняя подача мяча с 3-6м. и из-за лицевой линии в пределы площадки. Учебная игра.		2
	21	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении. Передача мяча через сетку в движении и на месте. Подбор мяча от сетки.		2
	22	Приём мяча с подачи и передача в зону 3. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии в заданную зону площадки. Учебная игра.		2
	23	Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Страховка нападающего игрока. Равномерный бег 6 минут.		2
	24	Сочетание приёмов: прием, передача, нападающий удар. Нападающий удар с переводом, “скидка”, со второй линии.		2
	25	Блокирование (одиночное, групповое). Верхняя подача в пределы площадки. Нижняя подача		2

		в заданную зону. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра		
26		Тактические действия в нападении и защите. Страховка. Равномерный бег 8 минут. Учебная игра.		2
27		Верхняя и нижняя передачи в парах и индивидуально, на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча. Игровые задания в тройках		2
28		Совершенствование приёма мяча снизу и сверху. Прием мяча с подачи. Совершенствование изученных приемов в игре.		2
29		Совершенствование передачи мяча. Передачи различные по высоте и расстоянию. Верхняя передача двумя руками стоя спиной к партнеру.		2
30		Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи. Подачи на точность и соревнование на большее число подач. Учебная игра.		2
31		Совершенствование техники верхней прямой подачи. Подачи на точность и с изменением направления полета мяча.		2
32		Совершенствование второй передачи мяча. Передача лицом и спиной у сетки на месте и после перемещения вдоль сетки. Передача в прыжке. Учебная игра.		2
33		Игра у сетки. Подъем мяча от сетки. Отбивание мяча через сетку, стоя спиной к ней “скидка”. Высокая и низкая вторая передача в зоны 2,4 для нападающих ударов. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 5 мин.		2
34		Совершенствование подачи. Многократное выполнение верхней прямой и боковой подач. Подачи на силу и точность по низкой и высокой траектории. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		2
35		Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Нападающий удар прямой по ходу с низких и высоких передач, боковой удар слабой рукой. Нападающий удар из второй линии. ОФП. Равномерный бег 6 мин.		2
36		Имитация нападающего удара: передача одной рукой в прыжке на заднюю линию, с переводом мяча в сторону, скидка одной и двумя руками. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		2
37		Блокирование одиночное и групповое. Техника блокирования. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Общая физическая подготовка. Равномерный бег 8 минут.		2
38		Совершенствование действий в защите (блокирование). Взаимодействие игроков передней линии. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 10 мин.		3
39		Совершенствование действий в нападении. Игра в нападении через зону 3. Судейство. Жесты		3

	судьи.		
40	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Подачи на точность и с изменением направления полета мяча.		2
41	Совершенствование техники нападающего удара. Нападение против блокирующего. Имитация нападающего удара «обман». Учебная игра.		2
42	Совершенствование действий в защите (блокирование). Взаимодействие игроков передней линии.		3
43	Совершенствование действий в нападении. Игра в нападении через зону 3. Судейство. Жесты судьи. Зачет по теме «Волейбол».		2
44	Инструктаж по ТБ. Верхняя и нижняя передача мяча в парах и индивидуально, на месте и в движении.		2
45	Совершенствование передачи мяча. Игровые задания в тройках.		2
46	Совершенствование второй передачи мяча. Передача лицом и спиной у сетки на месте и после перемещения вдоль сетки. Передача в прыжке.		2
47	Игра у сетки. Подъем мяча у сетки. Отбивание мяча через сетку, стоя спиной к ней «скидка».		2
48	Высокая и низкая вторая передача в зоны 2,4 для наподдающих ударов. Равномерный бег 5 мин.		2
49	Совершенствование верхней прямой боковой подач. Подача на силу и точность по низкой и высокой траектории.		2
50	Нападающий удар по ходу с низких и высоких передач, боковой удал слабой рукой. Нападающий удар с боковой линии.		2
51	Имитация нападающего удара: передача одной рукой на заднюю линию, с переводом мяча в сторону, скидка одной или двумя руками. Равномерный бег 8 мин.		2
<p><i>Самостоятельная работа:</i>  Совершенствование физических качеств посредством участия в соревнованиях внутри колледжа по различным видам спорта.  Развитие организаторских способностей при проведении соревнований. Помощь в организации судейства.</p>		10	
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
<b>Консультации</b>		-	
<b>Всего</b>		<b>332 (166/166)</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Образовательные технологии

3.1.1. При проведении занятий широко используются активные формы обучения. В сочетании с самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих компетенций обучающихся.

3.1.2. Активные образовательные технологии, используемые на занятиях по физической культуре:

Се- местр	Вид заня- тия*	Используемые активные образовательные технологии	Разработанные учебно- методические материа- лы
3,4,5,6,7, 8	Л	<u><b>Технология здоровьесбережения:</b></u> – формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и теории здорового образа жизни	Инструкции по ТБ и ОТ № 7, 8, 11, 12, 13
	ПЗ	<u><b>Технология развивающего обучения:</b></u> – развитие умений, знаний и навыков, необходимых в профессиональной, общественной и семейной сферах жизни; стремление к совершенствованию телосложения и коррекции фигуры. <u><b>Технология здоровьесбережения:</b></u> – формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и навыков здорового образа жизни; – сохранение и укрепление здоровья студентов. Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье; – формирование навыков контроля и самоконтроля в процессе двигательной деятельности; – повышение двигательной активности студентов колледжа посредством участия в массовых спортивных мероприятиях.	Методические пособия: «Методика тестирования и оценка уровня физической подготовленности студентов»; «Развитие физических качеств, как основа физической подготовленности»; «Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека и её формирование с помощью физических упражнений»

\*) Л, У – лекции, урок; ПЗ, С – практические занятия, семинары; ЛР – лабораторные занятия

### **3.3 Информационное обеспечение обучения.**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.**

##### **Основная литература:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура : Учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков; Рец. А.Я.Габбазова, А.И.Ушаков. - 3-е изд.,стер. - М. : КноРус, 2018. - 214с. - (Среднее профессиональное образование). - Глоссарий:с.211-213.-Лит.:с.214. - ISBN 978-5-406-06038-4.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура : Учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий; Рец. С.В.Бояркина, В.И.Ходыкин. - М. : КноРус, 2016. - 256с. - (Среднее профессиональное образование).

##### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура : Учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / А. А. Бишаева; Ред. Г.В.Лаврик; Рец. В.А.Никуличев. - 5-е изд.,стер. - М. : Академия, 2012. - 304с. - (Начальное и среднее профессиональное образование: Общеобразовательные дисциплины).
2. Кузнецов В.С. Физическая культура : Учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий; Рец. С.В.Бояркина, В.И.Ходыкин. - М. : КноРус, 2016. - 256с. - (Среднее профессиональное образование). - Лит.:с.256. - ISBN 9785406047545.

##### **Электронные библиотечные системы (ЭБС) и БД:**

1. <http://www.biblio-online.ru> - Электронная библиотечная система (ЭБС) Юрайт - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю.
2. <http://znanium.com/> - Электронная библиотечная система (ЭБС) Znanium.com.- Режим доступа: ограниченный по логину и паролю.

##### **Профессиональные ресурсы Интернет:**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование» - Режим доступа: свободный.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, устного опроса, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Критерии оценок (шкала оценок)
<b>Освоенные умения</b>		<i>Оценка «5»</i> –выставляется студенту, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. <i>Оценка «4»</i> - выставляется студенту, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. <i>Оценка «3»</i> - выставляется студенту, если двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Контроль сдачи учебных нормативов Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.	
<b>Усвоенные знания</b>		
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Контроль за выполнением реферативной работы Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.	

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Критерии оценок (шкала оценок)
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необхо-</p>	–использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>–Экспертное наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>–Наблюдение и оценка за выполнение самостоятельной работы в течение урока, так и во внеурочное время.</p> <p>–Оценка и анализ результатов тестирования</p>	<p><b>Оценка «5»</b> –выставляется студенту, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.</p> <p><b>Оценка «4»</b> - выставляется студенту, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.</p> <p><b>Оценка «3»</b> - выставляется студенту, если двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или</p>



<p>димой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p> <p>ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.</p> <p>ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.</p> <p>ПК 2.2. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.</p>	<p>-умение результативно работать в команде</p> <p>-планирование личностного роста и физической подготовленности</p>	<p>уровня физической подготовленности и личных достижений студентов.</p> <p>– Анализ и оценка результативности участия студентов в спортивно-массовых мероприятиях проводимых в колледже (День здоровья, Масленица, «Весёлые старты», соревнованиях по различным видам спорта), а также в городских и областных соревнованиях по различным видам спорта.</p> <p>– Экспертная оценка умений студентов при выполнении тестовых заданий и учебных нормативов</p>	<p>напряженному выполнению.</p> <p>– Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный</p>
---	--	---	---

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Девушки			Юноши		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м	17-18	16,8	17,0	17,8	14,0	14,2	15,0
		18-19	16,6	17,0	17,6	13,8	14,0	14,5
2	Бег 200 м	17-18	40	42	44	38	40	42
		18-19	40	42	44	38	40	42
3	Бег 400 м	17-18	-	-	-	1'20	1'25	1'30
		18-19	-	-	-	1'20	1'25	1'30
4	Бег 2000 м	17-18	11'20	12'30	13'00	-	-	-
		18-19	10'45	11'40	12'15	-	-	-
5	Бег 3000 м	17-18	-	-	-	12'40	13'30	15'00
		18-19	-	-	-	12'30	13'30	15'00
6	Бег 6 мин	17-18	1300	1050	900	1500	1300	1100

		18-19	1300	1050	900	1500	1300	1100
7	Прыжки в длину с места	17-18	210	180	160	240	215	200
		18-19	210	180	160	240	215	200
8	Прыжки в длину с разбега	17-18	380	350	330	420	400	380
		18-19	380	350	320	430	410	380
9	Метание мяча	17-18	32	28	20	46	40	35
		18-19	32	28	20	46	40	35
10	Метание гранаты	17-18	21	18	16	34	32	30
		18-19	22	19	18	34	30	28
11	Прыжки через скакалку за 10 сек	17-18	28	26	24	25	23	20
		18-19	28	26	24	25	23	20
	за 30 сек	17-18	80	70	65	70	65	60
		18-19	80	70	65	70	65	60
	за 1 мин	17-18	120	110	100	120	110	100
		18-19	120	110	100	120	110	100
12	Подтягивание в висе	17-18	-	-	-	16	12	8
		18-19	-	-	-	14	10	6
13	Отжимания	17-18	13	10	8	34	30	25
		18-19	14	12	10	35	32	25
14	Челночный бег 3х10 м	17-18	7,5	7,8	8,0	6,8	7,0	7,3
		18-19	7,5	7,8	8,0	6,8	7,0	7,3
	6х10 м	17-18	17,5	17,8	18,2	15,0	15,5	16,0
		18-19	17,5	17,8	18,2	15,0	15,5	16,0
	10х10 м	17-18	29,5	30,0	30,5	26,0	26,5	27,0
		18-19	29,5	30,0	30,5	26,0	26,5	27,0
15	Пресс	17-18	33	30	28	42	40	35
		18-19	35	32	30	40	38	35
16	Броски б/мяча - штрафные	17-18	3 из 5	2 из 5	1 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
		18-19	3 из 5	2 из 5	1 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
	с места с отскока от щита	17-18	5 из 5	4 из 5	3 из 5	5 из 5	4 из 5	3 из 5
		18-19	5 из 5	4 из 5	3 из 5	5 из 5	4 из 5	3 из 5
	в движении	17-18	3 из 5	2 из 5	1 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
		18-19	3 из 5	2 из 5	1 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
17	Подача в/мяча	17-18	4 из 5	3 из 5	2 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5
		18-19	4 из 5	3 из 5	2 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5
18	Верхняя и нижняя передача в/мяча в парах	17-18	20	15	10	20	15	10
		18-19	20	15	10	20	15	10
19	Верхняя и нижняя передача в/мяча над собой	17-18	20	15	10	20	15	10
		18-19	20	15	10	20	15	10