

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г. И. Носова»  
Многопрофильный колледж

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
С.А. Махносский  
23 Января 2017 г.

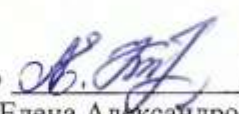
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
«общий гуманитарный и социально-экономический цикл»  
программы подготовки специалистов среднего звена  
специальности  
**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**  
(базовой подготовки)

Магнитогорск, 2017

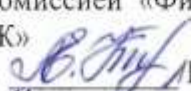
Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «11» августа 2014 г. № 965

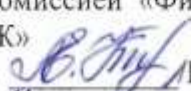
**Организация-разработчик:** Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова»

**Разработчик:**

преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»   
Елена Александровна Киреева

**ОДОБРЕНО**

Предметной комиссией «Физической культуры и БЖ» 

Председатель  Е.А. Киреева  
Протокол № 7 от 14 03 2017 г.

Методической комиссией МпК

Протокол № 4 от 23 03 2017г.

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Экспертной комиссией

Экспертное заключение от 19 03 2017г.

Рабочая программа разработана в соответствии СМК-О-К-РИ-120-14 Рабочая инструкция. Порядок разработки рабочей программы учебной дисциплины образовательной программы среднего профессионального образования.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>       | <b>4</b>  |
| <b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>         | <b>5</b>  |
| <b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>           | <b>15</b> |
| <b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b> | <b>17</b> |
| Приложение 1 .....                                               | 18        |
| <b>АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ .....</b>            | <b>18</b> |
| <b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>             | <b>20</b> |

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, входящей в состав укрупненной группы специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

## 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл программы подготовки специалистов среднего звена.

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

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

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У02.1. распознавать и анализировать профессиональную задачу и/или проблему;

У03.1. принимать решения в стандартной профессиональной ситуации и определять необходимые ресурсы;

У06.1. работать в коллективе и команде;

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

З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. основы здорового образа жизни.

З06.1. основные принципы работы в коллективе;

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться **общие компетенции**:

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

## 1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                            | <b><i>Объем часов</i></b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                         | 336                       |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                              | 168                       |
| в том числе:                                                                                         |                           |
| - лабораторные занятия                                                                               | не предусмотрено          |
| - практические занятия                                                                               | 168                       |
| - курсовая работа (проект)                                                                           | не предусмотрено          |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                   | 168                       |
| в том числе:                                                                                         |                           |
| - самостоятельная работа над курсовым проектом (работой)                                             | не предусмотрено          |
| - внеаудиторная самостоятельная работа                                                               | 168                       |
| Форма промежуточной аттестации – зачет в 3,5,7 семестрах, дифференцированный зачет в 4,6,8 семестрах |                           |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                                                                        | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Объем часов | Уровень освоения |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3           | 4                |
| <b>Введение</b>                                                                                    | Входной контроль. Инструктивный обзор программы учебной дисциплины и знакомство студентов с основными условиями и требованиями к освоению общих компетенций. Техника безопасности на занятиях физической культурой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2           | 1                |
| <b>РАЗДЕЛ 1 НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>14</b>   |                  |
| <b>Тема 1.1<br/>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -           | 1                |
|                                                                                                    | Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания | 8           | 2                |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
|                                                                                      | 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.<br>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.<br>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.<br>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.<br>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.<br>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.<br>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.<br>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.<br>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. |            |   |
|                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6          | 3 |
|                                                                                      | 1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.<br>2. Занятия в спортивных секциях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |   |
| <b>РАЗДЕЛ 2 УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>302</b> |   |
| <b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>                                          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -          | 1 |
|                                                                                      | Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами                                                                                                                                                                                                      |            |   |
|                                                                                      | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 12         | 2 |
|                                                                                      | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |   |
|                                                                                      | Контрольные нормативы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6          | 2 |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |   |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
|                                 | 1. Прыжки через скакалку.<br>2. Подтягивания.<br>3. Сгибание и разгибание рук.<br>4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>5. Упражнение на гибкость.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |   |
|                                 | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 28         | 3 |
|                                 | 1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.<br>2. Занятия в спортивных секциях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |   |
| <b>Тема 2.2 Лёгкая атлетика</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -          | 2 |
|                                 | Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной и оздоровительной ходьбы. Прыжки в длину.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |   |
|                                 | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30         | 2 |
|                                 | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>• воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой;<br>• воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой;<br>• воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой;<br>• воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. |            |   |
|                                 | Контрольные нормативы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6          | 2 |
|                                 | 1. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200, 400 м)<br>2. Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м)<br>3. Бег на длинные дистанции (2000, 3000, 5000 м)<br>4. Прыжки в длину.<br>5. Челночный бег.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |   |
|                                 | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30         | 3 |
|                                 | 1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.<br>2. Занятия в спортивных секциях..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |   |
| <b>Тема 2.3 Спортивные игры</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>190</b> |   |
| <b>Тема 2.3.1</b>               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -          | 1 |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |   |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| <b>Баскетбол</b>           | Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                 |    |   |
|                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20 | 2 |
|                            | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>• воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br>4. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.<br>5. Судейство. |    |   |
|                            | Контрольные нормативы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6  | 2 |
|                            | 1. Техника выполнения бросков из-под кольца.<br>2. Техника выполнения штрафных бросков.<br>3. Техника выполнения трехочковых бросков.<br>4. Технические действия (остановки, бросок после двух шагов).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |   |
|                            | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20 | 3 |
|                            | 1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.<br>2. Занятия в спортивных секциях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |   |
| <b>Тема 2.3.2 Волейбол</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -  | 1 |
|                            | Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра                                                                                                                                                                                                                                 |    |   |
|                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20 | 2 |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |   |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                 | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>• воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>• воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>• воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> 4. Тренировочные игры на счет.<br>5. Судейство. |    |   |
|                                 | Контрольные нормативы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4  | 2 |
|                                 | 1. Техника выполнения передач.<br>2. Техника выполнения подач.<br>3. Техника выполнения нападающего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |   |
|                                 | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 24 | 3 |
|                                 | 1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.<br>2. Занятия в спортивных секциях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |   |
| <b>Тема 2.3.3<br/>Бадминтон</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -  | 1 |
|                                 | Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                               |    |   |
|                                 | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10 | 2 |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |   |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                               | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>• воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br>4. Тренировочные одиночные и парные игры на счет.<br>5. Судейство. |    |   |
|                                               | Контрольные нормативы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2  | 2 |
|                                               | 1. Техника выполнения подачи.<br>2. Техника выполнения атакующего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |   |
|                                               | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 12 | 3 |
|                                               | 1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.<br>2. Занятия в спортивных секциях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |   |
| <b>Тема 2.3.4</b><br><b>Настольный теннис</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -  |   |
|                                               | Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |   |
|                                               | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10 | 2 |
|                                               | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>• воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br>4. Тренировочные одиночные и парные игры на счет.<br>5. Судейство. |    |   |
|                                               | Контрольные нормативы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2  | 2 |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |   |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                    | 1. Техника выполнения подачи.<br>2. Набивание мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |   |
|                                    | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12 | 3 |
|                                    | 1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.<br>2. Занятия в спортивных секциях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |   |
| <b>Тема 2.4 Аэробика (девушки)</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -  | 1 |
|                                    | Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками<br>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.<br>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.<br>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга основные средства, виды упражнений.<br>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.<br>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.<br>Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".<br>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. |    |   |
|                                    | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20 | 2 |
|                                    | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, о технике выполнения, различных видах аэробики).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>• воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.<br>• воспитание координации движений в процессе занятий.<br>4. Выполнение разученных комбинаций аэробики с различной интенсивностью, продолжительностью, преимущественной направленностью.<br>5. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |   |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |   |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
|                                                           | Контрольные нормативы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4   | 2 |
|                                                           | 1. Выполнить комплекс упражнений в избранном виде аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |   |
|                                                           | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 24  | 3 |
|                                                           | 1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.<br>2. Занятия в спортивных секциях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |   |
| <b>Тема 2.4</b><br><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -   | 1 |
|                                                           | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.<br>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний                                                                                                         |     |   |
|                                                           | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20* | 2 |
|                                                           | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.<br>2. Сообщение теоретических сведений техника безопасности, (о технике выполнения, различных видах упражнений атлетической гимнастики).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>• воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>• воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>• воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений</li> </ul> |     |   |
|                                                           | 4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |   |
|                                                           | Контрольные нормативы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4*  | 2 |
|                                                           | 1. Разработать и выполнить комплекс упражнений на отдельные группы мышц.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |   |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
|                                                                                              | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 24*        | 3 |
|                                                                                              | 1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.<br>2. Занятия в спортивных секциях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |   |
| <b>РАЗДЕЛ 3 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>18</b>  |   |
| <b>Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -          | 1 |
|                                                                                              | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП |            |   |
|                                                                                              | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6          | 2 |
|                                                                                              | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.<br>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.<br>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |   |
|                                                                                              | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12         | 3 |
|                                                                                              | 1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.<br>2. Занятия в спортивных секциях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |   |
| <b>Всего (максимальная учебная нагрузка):</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>336</b> |   |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

\* количество часов не считать в максимальной нагрузке, так как тема 2.4. расписана, для юношей и девушек отдельно.

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

| Тип и наименование специального помещения                                                              | Оснащение специального помещения                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| спортивный зал                                                                                         | Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации. Учебно-методическая документация, дидактические средства.            |
| стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы                       | Оборудование для электронного стрелкового тира: лазерное оружие, обучающие программы, электронная мишень                                    |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся                                                       | Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования/спортивного оборудования | Спортивный инвентарь, спортивное оборудование; Тренажеры, в т.ч. силовые, велотренажер; Весы медицинские                                    |

Реализация программы дисциплины требует наличия помещения для самостоятельной работы обучающихся: компьютерные классы; читальные залы библиотеки, оснащенные персональными компьютерами с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

###### Основные источники:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358> – Загл. с экрана. – ISBN 978-5-98281-157-8 (Альфа-М)

2. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Режим доступа: <https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true>. – Макрообъект.

###### Дополнительные источники:

1. Киреева, Е. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 85с. : табл. – Режим доступа: <https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&view=true>. – Макрообъект.

2. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: Учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=429950> – ISBN 978-5-16-009280-5

###### Интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gto.ru/> -, свободный.– Загл. с экрана. Яз. рус.

2. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://olympic.ru/> , свободный.– Загл. с экрана. Яз. рус.

### Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – ISSN 0040-3601. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> - Загл. с экрана.
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. – ISSN 1817-4779. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - Загл. с экрана.

### Программное обеспечение

| Наименование ПО                                     | № Договора                   | Срок<br>лицензии | действия |
|-----------------------------------------------------|------------------------------|------------------|----------|
| MS Windows 7 (подписка Imagine Premium)             | Д-1227 от 08.10.2018         | 11.10.2021       |          |
|                                                     | Д-757-17 от 27.06.2017       | 27.07.2018       |          |
|                                                     | Д-593-16 от 20.05.2016       | 20.05.2017       |          |
|                                                     | Д-1421-15 от 13.07.2015      | 13.07.2016       |          |
| MS Office 2007                                      | №135 от 17.09.2017           | бессрочно        |          |
| Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный | Д-300-18 от 21.03.2018       | 28.01.2020       |          |
|                                                     | Д-1347-17 от 20.12.2017      | 21.03.2018       |          |
|                                                     | Д-1481-16 от 25.11.2016      | 25.12.2017       |          |
|                                                     | Д-2026-15 от 11.12.2015      | 11.12.2016       |          |
| 7 Zip                                               | свободно<br>распространяемое | бессрочно        |          |

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися самостоятельной работы и ведения индивидуального паспорта физического здоровья.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                                                            | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Умения:</b>                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| У <sub>1</sub> . использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>– оценка техники выполнения двигательных действий;</li> <li>– оценка техники базовых элементов спортивных игр;</li> <li>– оценка выполнения студентами функции судьи;</li> <li>– оценка профессионально-прикладных умений и навыков;</li> <li>– оценка уровня и динамики развития физических качеств.</li> </ul> |
| <b>Знания:</b>                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| З <sub>1</sub> . о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– контрольная работа (для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| З <sub>2</sub> . основы здорового образа жизни                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– контрольное тестирование,</li> <li>– формализованное наблюдение и оценка результатов практических работ,</li> <li>– оценка результатов самостоятельной работы;</li> <li>– оценка защиты рефератов;</li> <li>– оценка навыков самостоятельного анализа нормативных источников РФ и др.</li> </ul>                                                                                                                                                                                   |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 3, 5, 7 семестрах, дифференцированного зачета в 4, 6, 8 семестрах</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

1. Активные и интерактивные методы используются при проведении теоретических и практических занятий:

| Раздел/тема                                                                                         | Применяемые активные и интерактивные методы | Краткая характеристика                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни             | Ситуационный анализ                         | В рамках проходящей темы разбираются и анализируются ситуации использования умений и навыков физической культуры в бытовых условиях, в соревновательных условиях, на соревнованиях различного уровня                                                                        |
| Тема 2.1 Общая физическая подготовка                                                                | Портфолио                                   | В рамках самостоятельной работы по виду студенты ведут индивидуальный паспорт физического здоровья, в котором отражается динамика физического развития.<br>При выставлении общей оценки учитывается участие студентом в соревнованиях (грамоты, награды, личные достижения) |
| Тема 2.2 Лёгкая атлетика                                                                            | Урок-презентация                            | При объяснении правил соревнований используются презентации                                                                                                                                                                                                                 |
| Тема 2.3.1 Баскетбол<br>Тема 2.3.2 Волейбол<br>Тема 2.3.3 Бадминтон<br>Тема 2.3.4 Настольный теннис | Тренинг                                     | При отработке навыков игры используются формы и методы тренировочного процесса                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                     | Имитационный тренинг                        | При совершенствовании элементов техники используется имитация движений без мяча, с мячом.<br>При совершенствовании технико-тактических действий в тренировочном процессе применяются методы имитации тактических и технических действий                                     |
|                                                                                                     | Урок-презентация                            | При объяснении правил соревнований и техники выполнения отдельных элементов игры используются презентации                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                     | Работа в микрогруппах                       | При совершенствовании навыков спортивных игр проводится работа в малых группах (по уровню развития)                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                     | Игровое проектирование                      | В рамках обучения тактике защиты и нападения моделируются игровые ситуации, которые разбираются на теоретическом и практических уровнях                                                                                                                                     |

|                                                                                       |                     |                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       | Урок – соревнование | Для закрепления игровых навыков проводятся соревнования между группами, курсами, городские соревнования                                                           |
| Тема 2.4 Аэробика (девушки)<br>Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)               | Тренинг             | Для коррекции фигуры уроки проходят в форме тренировки. Упражнения направлены на проработку отдельных групп мышц, учитываются индивидуальные особенности строения |
|                                                                                       | Визуализация        | При проведении уроков используется видео и аудио техника, для демонстрации комплексов упражнений                                                                  |
|                                                                                       | Портфолио           | В рамках самостоятельной работы по виду студенты ведут индивидуальный паспорт физического здоровья, в котором отражается динамика физического развития            |
| Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Ситуационный анализ | В рамках проходящей темы разбираются и анализируются ситуации использования умений и навыков силовой подготовки в условиях профессиональной деятельности          |

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

| № п/п | Раздел рабочей программы                | Краткое содержание изменения/дополнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Дата, № протокола заседания ПК | Подпись председателя ПК                                                             |
|-------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                         | Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» актуализирована. В рабочую программу внесены следующие изменения:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                |                                                                                     |
| 1     | Титульный лист                          | На основании приказа ректора ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова» № 10-30/465 от 17.07.2018 г. текст «Министерство образования и науки» заменить на текст «Министерство науки и высшего образования Российской Федерации»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 12.09.2018 г.<br>Протокол № 1  |  |
| 2     | 3.2 Информационное обеспечение обучения | <p>В связи с заключением контрактов со сторонними электронными библиотечными системами «Юрайт» (Контракт Юрайт ЭБС <a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a> №К-55-19 от 05.08.2019), «BOOK.RU» (Контракт КноРус медиа ЭБС <a href="http://BOOK.ru">BOOK.ru</a> № К-52-19 от 05.08.2019), «Консультант студента» (Контракт Политехресурс Консультант студента ЭБС К 50-19 от 05.08.2019) и обновлением платформы электронной библиотечной системы «Знаниум» раздел 3.2 Рабочей программы читать в новой редакции:</p> <p style="text-align: center;"><b>Основная литература</b></p> <p>1. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Режим доступа: <a href="https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&amp;view=true</a> . – Макрообъект.</p> <p>2. Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/view3/929821/1">https://www.book.ru/view3/929821/1</a> - Загл. с экрана.</p> <p style="text-align: center;"><b>Дополнительная литература</b></p> <p>1. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж (для СПО) [Электронный ресурс]: учебник / Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/view3/930508/1">https://www.book.ru/view3/930508/1</a> - Загл. с экрана.</p> <p>2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. —Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/433532">https://biblio-online.ru/bcode/433532</a> - Загл. с экрана.</p> <p>3. Киреева, Е. А. Физическая культура</p> | 11.09.2019 г.<br>Протокол № 1  |  |

|   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |                                                                                       |
|---|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                             | [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 85с. : табл. – Режим доступа: <a href="https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&amp;view=true</a> . – Макрообъект.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                               |                                                                                       |
| 3 | 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ И ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | <p>В связи с обновлением материально-технического обеспечения п. Материально-техническое обеспечение читать в новой редакции:</p> <p><b>Спортивный комплекс</b><br/> Спортивный комплекс Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения учебных, практических занятий, самостоятельной работы, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации<br/> Стойки волейбольные (комплект);<br/> Стойки баскетбольные (комплект);<br/> Ворота для мини-футбола;<br/> Турник двойной;<br/> Брусья (комплект);<br/> Рукоход "Волна";<br/> Стенка гимнастическая (комплект);<br/> Полоса препятствий "Разрушенный мост";<br/> Полоса препятствий "Лабиринт";<br/> Полоса препятствий "Забор с наклонной доской";<br/> Полоса препятствий "Стенка с двумя проломами";<br/> Полоса препятствий "Одиночный окоп"</p> <p><b>Спортивный комплекс Спортивный зал</b><br/> Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, доска учебная, учебная мебель;<br/> Щиты баскетбольные пластик 180*105;<br/> Кольца баскетбольные (амортизационные);<br/> Стойка волейбольная;<br/> Табло универсальное;<br/> Щиты с баскетбольными держателями с кольцами;<br/> Сетка защитная спортивная;<br/> Шведские стенки</p> | 16.09.2020 г.<br>Протокол № 1 |    |
| 4 | 3.2 Информационное обеспечение обучения     | <p>В связи с заключением контрактов со сторонними электронными библиотечными системами "Юрайт" (Контракт № К-55-20 от 25.08.2020 г. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ», 01.09.2020 г. по 31.08.2021 г.), "BOOK.RU" (Контракт № К-56-20 от 25.08.2020 г. раздел 3.2 Рабочей программы читать в новой редакции:</p> <p>Основные источники:</p> <p>1. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Режим доступа: <a href="https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&amp;view=true</a>. – Макрообъект.<br/> 2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник /</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 16.09.2020 г.<br>Протокол № 1 |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <a href="https://book.ru/book/932719">https://book.ru/book/932719</a></p> <p>Дополнительные источники:</p> <p>1. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — ISBN 978-5-406-06454-2. — URL: <a href="https://book.ru/book/930508">https://book.ru/book/930508</a></p> <p>2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/433532">https://urait.ru/bcode/433532</a></p> <p>3. Киреева, Е. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 85с. : табл. — Режим доступа: <a href="https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&amp;view=true</a> — Макрообъект.</p> |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|