

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
«общий гуманитарный и социально-экономический цикл»**

**программы подготовки специалистов среднего звена
специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Форма обучения

заочная

Магнитогорск, 2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе: ФГОС по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «05» февраля 2018 года №69.

ОДОБРЕНО

Предметной комиссией

«Физической культуры и БЖ»

Председатель Е.А. Киреева /Е.А. Киреева

Протокол № 6 от 21 02 2018 г.

Методической комиссией МпК

Протокол № 4 от 01 03 2018 г.

Разработчик:

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

Е.А. Киреева Елена Александровна Киреева

Рецензент: Владимир Фисович Заслуженный тренер РФ

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

И.О. Фамилия



СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
Приложение 1	23
Приложение 2	24
Приложение 3	26
Лист регистрации изменений и дополнений	29

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Рабочая программа составлена для заочной формы обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Освоению учебной дисциплины предшествует изучение учебных дисциплин Физическая культура, Основы безопасности жизнедеятельности

Дисциплина «Физическая культура» является предшествующей для изучения следующих учебных дисциплин, профессиональных модулей:

- ОПЦ.10 Безопасность жизнедеятельности

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей программы подготовки специалистов среднего звена по специальности и овладению следующими общими и профессиональными компетенциями:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

<i>Код ПК/ ОК</i>	<i>Умения</i>	<i>Знания</i>
ОК 8	У08.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	308.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	У08.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	308.2 основы здорового образа жизни;
	У08.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;	308.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
		308.4 средства профилактики перенапряжения;

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	164
в том числе:	
лекции, уроки	6
лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	<i>Не предусмотрено</i>
курсовая работа (проект)	<i>Не предусмотрено</i>
консультации	<i>Не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа	158
Промежуточная аттестация	<i>Зачет 1-2 семестр, Диф. зачет 3 семестр*</i>
в том числе:	
итоговая контрольная работа	<i>3 семестр</i>
домашняя контрольная работа №1 (при наличии)	<i>Не предусмотрено</i>
домашняя контрольная работа №2 (при наличии)	<i>Не предусмотрено</i>

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов (по очной форме обучения)	Объем часов (по заочной форме обучения), в том числе		Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
			во взаимодействии с преподавателями	самостоятельная работа	
1	2	3			4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности					ОК 8
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала.:	-			У 08.1 У 08.2 У 08.3 З 08.1 З 08.2 З 08.3 З 08.4
	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, вбрасывание, 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 гипокinezия. 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.				
	Практические занятия 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	10			

	8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.				
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности					ОК 08
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала				У 08.1 У 08.2 У 08.3 З 08.1 З 08.2 З 08.3 З 08.4
	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 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	10		10	
	Контрольные нормативы 1. Прыжки через скакалку. 2. Подтягивания. 3. Сгибание и разгибание рук. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	10		10	

	5. Упражнение на гибкость.				
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала				У 08.1
	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.	-			У 08.2 У 08.3 З 08.1 З 08.2 З 08.3 З 08.4
	Практические занятия 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. 2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение). 3. Воспитание двигательных качеств и способностей: • воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. • -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. • -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. • -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	16		16	
	Контрольные нормативы 1. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200, 400 м) 2. Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м) 3. Бег на длинные дистанции (2000, 3000, 5000 м) 4. Прыжки в длину. 5. Челночный бег.	10		10	
Тема 2.3. Спортивные игры.					
Тема 2.3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала				У 08.1
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи				У 08.2

	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.				У 08.3 З 08.1 З 08.2 З 08.3 З 08.4
	Практические занятия 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. 2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение). 3. Воспитание двигательных качеств и способностей: • воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. • воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. • воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. • воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет. 5. Судейство.	20		20	
	Контрольные нормативы 1. Техника выполнения бросков из-под кольца. 2. Техника выполнения штрафных бросков. 3. Техника выполнения трехочковых бросков. 4. Технические действия (остановки, бросок после двух шагов).	8		8	
Тема 2.3.2 Волейбол	Содержание учебного материала				У 08.1
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.				У 08.2

	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.				У 08.3 З 08.1 З 08.2 З 08.3 З 08.4
	Практические занятия 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. 2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение). 3. Воспитание двигательных качеств и способностей: • воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. • воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. • воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. • воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. Тренировочные игры на счет. 5. Судейство.	20		20	
	Контрольные нормативы 1. Техника выполнения передач. 2. Техника выполнения подач. 3. Техника выполнения нападающего удара.	8		8	
Тема 2.3.3. Бадминтон	Содержание учебного материала				У 08.1
	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.				У 08.2 У 08.3 З 08.1 З 08.2

	Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма 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.				3 08.3 3 08.4
	Практические занятия 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. 2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение). 3. Воспитание двигательных качеств и способностей: • воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. • воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. • воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. • воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. Тренировочные одиночные и парные игры на счет. 5. Судейство.	6		6	
	Контрольные нормативы 1. Техника выполнения подачи. 2. Техника выполнения атакующего удара.	2		2	
Тема 2.3.4 Настольный теннис	Содержание учебного материала				У 08.1
	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.				У 08.2 У 08.3 3 08.1 3 08.2 3 08.3

	Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.				3 08.4
	Практические занятия 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. 2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение). 3. Воспитание двигательных качеств и способностей: • воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. • воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. • воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. • воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. Тренировочные одиночные и парные игры на счет. 5. Судейство.	6		6	
	Контрольные нормативы 1. Техника выполнения подачи. 2. Набивание мяча.	2		2	
Тема 2.4 Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала				
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками 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. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.				У 08.1 У 08.2 У 08.3 3 08.1 3 08.2 3 08.3 3 08.4

	Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физических занятий.				
	Практические занятия 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, о технике выполнения, различных видах аэробики). 3. Воспитание двигательных качеств и способностей: • воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. • воспитание координации движений в процессе занятий. 4. Выполнение разученных комбинаций аэробики с различной интенсивностью, продолжительностью, преимущественной направленностью. 5. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.	10		10	
	Контрольные нормативы 1. Выполнить комплекс упражнений в избранном виде аэробики.	4		4	
Тема 2.4	Содержание учебного материала				У 08.1

Атлетическая гимнастика (юноши)	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. 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				У 08.2 У 08.3 3 08.1 3 08.2 3 08.3 3 08.4
	Практические занятия 1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. Сообщение теоретических сведений техника безопасности, (о технике выполнения, различных видах упражнений атлетической гимнастики). 3. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: • воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; • воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; • воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;	10		10	

	• воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений 4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.				
	Контрольные нормативы 1. Разработать и выполнить комплекс упражнений на отдельные группы мышц.	4		4	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)					ОК 08
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала				У 08.1 У 08.2 У 08.3 З 08.1 З 08.2 З 08.3 З 08.4
	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 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	20	4	16	

	2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.				
Промежуточная аттестация		2	2		
ИТОГО		164	6	158	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения и оснащение:

Тип и наименование специального помещения	Оснащение специального помещения
спортивный зал	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации. Учебно-методическая документация, дидактические средства.
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
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

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

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: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true> . – Макрообъект.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/view3/929821/1> - Загл. с экрана.

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.informsystema.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

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 и Интернет-ресурсы:

Наименование ПО	№ Договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 (подписка Imagine Premium)	Д-1227 от 08.10.2018 Д-757-17 от 27.06.2017 Д-593-16 от 20.05.2016 Д-1421-15 от 13.07.2015	11.10.2021 27.07.2018 20.05.2017 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 Д-1347-17 от 20.12.2017 Д-1481-16 от 25.11.2016 Д-2026-15 от 11.12.2015	28.01.2020 21.03.2018 25.12.2017 11.12.2016
7 Zip	свободно распространяемое	бессрочно

Интернет-ресурсы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] - <https://www.gto.ru/> - Загл. с экрана.
2. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]: <https://olympic.ru/> - Загл. с экрана.

3.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы осуществляется в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по учебной дисциплине, проходит как в письменной, так и устной или смешанной форме, с представлением изделия или продукта самостоятельной деятельности.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы используются: проверка выполненной работы преподавателем, семинарские занятия, тестирование, самоотчеты, контрольные работы, защита творческих работ и др.

№	Наименование раздела/темы	Виды заданий для самостоятельной внеаудиторной работы		
1	Раздел 1 Теоретическая часть	Задание: • Лекции, презентации и тесты, расположенные на образовательном портале Цель: • Систематизация материала • Активизация познавательной деятельности Рекомендации по выполнению задания: • ознакомиться с теоретическим материалом • выполнить тестовое задание Критерии оценки За каждый правильный ответ – 1 балл. За неправильный ответ – 0 баллов. <table><tr><td>Процент</td><td>Качественная оценка индивидуальных</td></tr></table>	Процент	Качественная оценка индивидуальных
Процент	Качественная оценка индивидуальных			

		результативности (правильных ответов)	образовательных достижений	
			балл (отметка)	вербальный аналог
		90 ÷ 100	5	отлично
		80 ÷ 89	4	хорошо
		70 ÷ 79	3	удовлетворительно
		менее 70	2	не удовлетворительно
2	Раздел 2 Практическая часть	Задание: 1. Занятия в спортивных клубах и секциях (баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, стрельба, «Час здоровья») 2. Участие в соревнованиях 3. Ведение «Индивидуального паспорта физического здоровья» 4. Сдача норм ГТО. Цель: • Повышение двигательной активности • Ведение здорового образа жизни • Отслеживание динамики физического развития студента Рекомендации по выполнению задания: • ознакомиться с графиком работы спортивных секций • выбрать занятие по интересам • посещать спортивные секции и кружки • принимать участие в спортивных соревнованиях • завести «Индивидуального паспорта физического здоровья» • на образовательном портале ознакомиться с презентацией «Правила заполнения ИПФЗ» • в течение всего периода обучения вести ИПФЗ и отслеживать динамику свое физического развития • ознакомиться с методикой сдачи нормативов ГТО (на официальном сайте ГТО) • сдать норматив ГТО в своей возрастной категории. Критерии оценки • «Отлично» - студент занимается в спортивных секциях, участвует в соревнованиях, имеет положительную динамику физического развития по ИПФЗ, сдал норматив ГТО на золотой значок; • «Хорошо» - студент занимается в спортивных секциях, участвует в соревнованиях, имеет положительную динамику физического развития по ИПФЗ, сдал норматив ГТО на серебряный или бронзовый значок; • «Удовлетворительно» - студент не занимается в спортивных секциях, но имеет стабильную динамику физического развития по ИПФЗ. • «Неудовлетворительно» - студент не занимается в спортивных секциях, имеет отрицательную динамику физического развития по ИПФЗ.		

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

4.1 Текущий контроль

№	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Контролируемые результаты	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	Тест
2	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	Контрольные нормативы (ГТО) Портфолио
3	Тема 2.1. Общая физическая подготовка		
4	Тема 2.2. Лёгкая атлетика.		
5	Тема 2.3. Спортивные игры		
6	Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)		
7	Тема 2.4 Аэробика (девушки)		
8	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		

4.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по завершении изучения дисциплины и позволяет определить качество и уровень ее освоения.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» - дифференцированный зачет.

Результаты обучения	Оценочные средства для промежуточной аттестации						
	№ п/п	Норматив	Оценка	2 курс		3-4 курс	
				Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	1	Бег 100 м (сек)	5	13,8	16,8	13,5	16,5
			4	14,1	17,1	13,8	16,8
			3	14,4	17,4	14,1	17,1
	2	Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)	5	45	40	50	45
			4	40	35	45	40
			3	35	30	40	35
	3	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)	5	500	430	550	480
			4	450	380	500	430
			3	400	330	450	380
	4	Челночный бег 10x10 м (сек)	5	28,0	29,0	27,5	28,5
			4	29,0	30,0	28,5	29,5
			3	30,0	31,50	29,5	30,50
	5	Упражнение на гибкость (см)	5	+11	+16	+12	+17
			4	+8	+13	+9	+14

				+6	+8	+7	+9
--	--	--	--	----	----	----	----

Критерии оценки дифференцированного зачета

– «Отлично» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

– «Хорошо» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

– «Удовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

– «Неудовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

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 2.2.Лёгкая атлетика	Тренинг обучающий	В ходе урока вырабатываются навыки двигательных действий, направленных на формирование физических умений.
Тема 2.3.1. Баскетбол Тема 2.3.2 Волейбол Тема 2.3.3. Бадминтон Тема 2.3.4 Настольный теннис	Компьютерные симуляции	В ходе урока воспроизводятся игровые ситуации, тактические решения и возможность применения их на практике
	Тренинг обучающий	В ходе урока формируются навыки спортивной игры
Тема 2.4Аэробика (девушки) Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)	Анализ конкретной ситуации (<i>игровые ситуации</i>)	«Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений на все группы мышц» Демонстрируются комплексы упражнений на все группы мышц (видео, компьютер). Дается физиологическое обоснование упражнений. Разучиваются данные комплексы.
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Анализ конкретной ситуации	В рамках проходящей темы разбираются и анализируются ситуации использования умений и навыков силовой подготовки в условиях профессиональной деятельности,

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Разделы/темы	Темы практических занятий	Количество часов	Требования ФГОС СПО (уметь)
Введение	№ 1 Входной контроль.	2	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	№ 2 Выполнение комплексов упражнений.	8	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	№ 3 Общая физическая подготовка.	6	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	№ 4 Контрольные нормативы	4	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	№ 5 Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. № 6 Воспитание двигательных качеств и способностей:	14	
	№ 7 Контрольные нормативы	4	
Тема 2.3.1. Баскетбол	№ 8 Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. № 9 Тренировочные игры на счет. Судейство.	10	
	№ 10 Контрольные нормативы	4	
Тема 2.3.2 Волейбол	№ 11 Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. № 12 Тренировочные игры на счет. Судейство.	14	
	№ 13 Контрольные нормативы	4	
Тема 2.3.3. Бадминтон	№ 14 Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. № 15 Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство.	8	
	№ 16 Контрольные нормативы	2	
Тема 2.3.4 Настольный теннис	№ 17 Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. № 18 Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство.	8	
	№ 19 Контрольные нормативы	2	
Тема 2.4 Аэробика (девушки)	№ 20 Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций № 21 Самостоятельная разработка содержания и	14	

	проведение занятия или фрагмента занятия.		
	№ 22 Контрольные нормативы	4	ОК 8 - У08.1;
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)	№ 23 Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. №24 Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.	14*	У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	№ 25 Контрольные нормативы	4*	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональ ных результатов	№ 26 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. № 27 Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	8	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
ИТОГО		116	

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

Контрольная точка	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Контролируемые результаты	Оценочные средства	
№1	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	Тест	1. Фонд тестовых заданий (Тесты, расположенные на образовательном портале)
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	Тест, ситуационная задача, контрольная работа (для студентов специальной медицинской группы)	1. Тесты, расположенные на образовательном портале 2. Выполнить антропометрические измерения и расчеты 3. Темы контрольных работ, расположены на образовательном портале
№2	Тема 2.1. Общая физическая подготовка	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	Контрольные нормативы (ГТО)	1. Прыжки через скакалку. 2. Подтягивания. 3. Сгибание и разгибание рук. 4. Поднимание туловища из положения лежа на

				спине. 5. Упражнение на гибкость.
№3	Тема 2.2. Лёгкая атлетика	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	Контрольные нормативы (ГТО)	1. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200, 400 м) 2. Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м) 3. Бег на длинные дистанции (2000, 3000, 5000 м) 4. Прыжки в длину. 5. Челночный бег.
№ 4	Тема 2.3. Спортивные игры. Тема 2.3.1. Баскетбол	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	Контрольные нормативы (ГТО)	1. Техника выполнения бросков из-под кольца. 2. Техника выполнений штрафных бросков. 3. Техника выполнения трехочковых бросков. 4. Технические действия (остановки, бросок после двух шагов). 5. Судейство
№ 5	Тема 2.3. Спортивные игры. Тема 2.3.2 Волейбол	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	Контрольные нормативы (ГТО)	1. Техника выполнения передач. 2. Техника выполнения подач. 3. Техника выполнения нападающего удара 4. Судейство.
№ 6	Тема 2.3. Спортивные игры. Тема 2.3.3. Бадминтон	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	Контрольные нормативы (ГТО)	1. Техника выполнения подачи. 2. Техника выполнения атакующего удара. 3. Судейство.
№ 7	Тема 2.3. Спортивные игры. Тема 2.3.4 Настольный теннис	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	Контрольные нормативы (ГТО)	1. Техника выполнения подачи. 2. Набивание мяча. 3. Судейство
№ 8	Тема 2.4 Аэробика (девушки) Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	Контрольные нормативы (ГТО)	Девушки 1. Выполнить комплекс упражнений в избранном виде аэробики. Юноши 1. Разработать и выполнить комплекс упражнений на отдельные группы мышц

№9	Раздел 3. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов		Практические задания	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.
Промежуто чная аттестация	Дифференцированный зачет	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	Портфолио (для студентов основной и подготовительной группы)	1. Знания (выполнение итоговых тестовых заданий, расположенных на образовательном портале) 2. Техника владения двигательными умениями и навыками (итоги контрольных нормативов по разделам, заполняются в ИПФЗ) 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (грамоты, дипломы, сертификаты) 4. Уровень физической подготовленности (Общий рейтинг по ИПФЗ).
			Портфолио (для студентов специальной медицинской группы)	1. Знания (выполнение итоговых тестовых заданий, расположенных на образовательном портале) 2. Реферат. 3. Практико-ориентированные задания 4. Контрольная работа 5. Индивидуальный проект

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., Протокол №1	
2	3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы	В связи с заключением контрактов со сторонними электронными библиотечными системами «Юрайт» (Контракт Юрайт ЭБС www.biblio-online.ru №К-55-19 от 05.08.2019), «BOOK.RU» (Контракт КноРус медиа ЭБС BOOK.ru № 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: Основная литература 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.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true. - Макрообъект. Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — Режим доступа: https://www.book.ru/view3/929821/1 - Загл. с экрана.. Дополнительная литература 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: https://www.book.ru/view3/930508/1 - Загл. с экрана. 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: https://biblio-online.ru/bcode/433532 - Загл. с экрана. Киреева, Е. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 85с. : табл. - Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&view=true. - Макрообъект.	11.09.2019 г. Протокол № 1	
3	3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	В связи с обновлением материально-технического обеспечения п. Материально-техническое обеспечение читать в новой редакции: Спортивный комплекс Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения учебных, практических занятий, для самостоятельной работы, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации. Стойки волейбольные (комплект); Стойки баскетбольные (комплект);	16.09.2020 г. Протокол № 1	

		Ворота для мини-футбола; Турник двойной; Брусья (комплект); Рукоход "Волна"; Стенка гимнастическая (комплект); Полоса препятствий "Разрушенный мост"; Полоса препятствий "Лабиринт"; Полоса препятствий "Забор с наклонной доской"; Полоса препятствий "Стенка с двумя проломами"; Полоса препятствий "Одиночный окоп" Спортивный комплекс Спортивный зал Учебная аудитория для проведения учебных, практических занятий, для самостоятельной работы, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации. Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, доска учебная, учебная мебель; Щиты баскетбольные пластик 180*105; Кольца баскетбольные (амортизационные); Стойка волейбольная; Табло универсальное; Щиты с баскетбольными держателями с кольцами; Сетка защитная спортивная; Шведские стенки		
4	3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	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. ООО «КноРус медиа», 01.09.2020 г. по 31.08.2021 г.). п. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы читать в новой редакции: Основная литература 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: https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true . – Макрообъект. 2. Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — Режим доступа: https://www.book.ru/view5/98e1082a2a1f7b110b12e78efb0eb34c - Загл. с экрана. Дополнительная литература 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: https://www.book.ru/view5/ef7fd2d6b49e60b4b4c96dc8df7c866d - Загл. с экрана. 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: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1 - Загл. с экрана. 3. 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.	16.09.2020 г. Протокол № 1	

