

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. Махновский  
« 01 » 03 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
«общего гуманитарного и социально-экономического цикла»  
программы подготовки специалистов среднего звена  
специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения  
очная

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  
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 Александрович Зосагоскини

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Пумушев И.И.  
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 очной 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:

- 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<i>164</i>
в том числе:	
лекции, уроки	
практические занятия	<i>116</i>
лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>
курсовая работа (проект)	<i>Не предусмотрено</i>
консультации	<i>Не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа</b>	<i>48</i>
Форма промежуточной аттестации - <i>дифференцированный зачет в 3-6 семестрах</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
1	2	3	
<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.	<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>ОК 8</b>
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	Содержание учебного материала	2	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	<b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> 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.		
	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> 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.		
	<b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> 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		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	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.		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> </ol>	6	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> </ol>	6	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>ОК 8</b>
<b>Тема 2.1. Общая физическая</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и</p>		ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
<b>подготовка</b>	<p>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.</p> <p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>		308.3, 308.4
	<p>Практические занятия</p> <p>Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>	6	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	<p>Контрольные нормативы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скакалку.</li> <li>2. Подтягивания.</li> <li>3. Сгибание и разгибание рук.</li> <li>4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.</li> <li>5. Упражнение на гибкость.</li> </ol>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> </ol>	6	
<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика.</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p>	-	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.</li> <li>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное</li> </ol>	14	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	<p>значение).</p> <p>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>• -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>• -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>• -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> </ul>		
	<p>Контрольные нормативы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200, 400 м)</li> <li>2. Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м)</li> <li>3. Бег на длинные дистанции (2000, 3000, 5000 м)</li> <li>4. Прыжки в длину.</li> <li>5. Челночный бег.</li> </ol>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> </ol>	6	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры.</b>			
<b>Тема 2.3.1. Баскетбол</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p>	-	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.</li> </ol>	10	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	<p>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).</p> <p>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <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> <p>4. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.</p> <p>5. Судейство.</p>		308.3, 308.4
	<p>Контрольные нормативы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника выполнения бросков из-под кольца.</li> <li>2. Техника выполнений штрафных бросков.</li> <li>3. Техника выполнения трехочковых бросков.</li> <li>4. Технические действия (остановки, бросок после двух шагов).</li> </ol>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> </ol>	3	
<b>Тема 2.3.2 Волейбол</b>	Содержание учебного материала	-	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	<p>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.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.</li> </ol>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	<p>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).</p> <p>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <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> <p>4. Тренировочные игры на счет.</p> <p>5. Судейство.</p>		308.3, 308.4
	<p>Контрольные нормативы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника выполнения передач.</li> <li>2. Техника выполнения подач.</li> <li>3. Техника выполнения нападающего удара.</li> </ol>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> </ol>	3	
<b>Тема 2.3.3. Бадминтон</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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. 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.</p>	-	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	<p>Практические занятия</p>	8	ОК 8 - У08.1; У08.2,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.</li> <li>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).</li> <li>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> </li> <li>4. Тренировочные одиночные и парные игры на счет.</li> <li>5. Судейство.</li> </ol>		У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	<p>Контрольные нормативы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника выполнения подачи.</li> <li>2. Техника выполнения атакующего удара.</li> </ol>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> </ol>	6	
<b>Тема 2.3.4 Настольный теннис</b>	Содержание учебного материала	-	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	<p>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.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.</li> <li>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное</li> </ol>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	<p>значение).</p> <p>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <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> <p>4. Тренировочные одиночные и парные игры на счет.</p> <p>5. Судейство.</p>		
	<p>Контрольные нормативы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника выполнения подачи.</li> <li>2. Набивание мяча.</li> </ol>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> </ol>	6	
<p><b>Тема 2.4</b> <b>Аэробика</b> <b>(девушки)</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками</p> <p>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.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика</p>	-	<p>ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	<p>стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</li> <li>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, о технике выполнения, различных видах аэробики).</li> <li>3. Воспитание двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</li> <li>• воспитание координации движений в процессе занятий.</li> </ul> </li> <li>4. Выполнение разученных комбинаций аэробики с различной интенсивностью, продолжительностью, преимущественной направленностью.</li> <li>5. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.</li> </ol>	14	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	<p>Контрольные нормативы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнить комплекс упражнений в избранном виде аэробики.</li> </ol>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> </ol>	6	
<p><b>Тема 2.4</b> <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p>	-	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	<p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</p> <p>Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>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</p>		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</li> <li>2. Сообщение теоретических сведений техника безопасности, (о технике выполнения, различных видах упражнений атлетической гимнастики).</li> <li>3. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: <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> </li> <li>4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.</li> </ol>	14*	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	<p>Контрольные нормативы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработать и выполнить комплекс упражнений на отдельные группы</li> </ol>	4*	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	мышц.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.	6*	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>ОК 8</b>
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	Содержание учебного материала	-	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	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. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. 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
	Самостоятельная работа обучающихся	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> </ol>		
<b>Всего (максимальная учебная нагрузка):</b>		<i>164</i>	

## 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	<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>	<p>Задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лекции, презентации и тесты, расположенные на образовательном портале</li> </ul> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Систематизация материала</li> <li>• Активизация познавательной деятельности</li> </ul> <p>Рекомендации по выполнению задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомиться с теоретическим материалом</li> <li>• выполнить тестовое задание</li> </ul> <p><b>Критерии оценки</b></p>

		<p>За каждый правильный ответ – 1 балл. За неправильный ответ – 0 баллов.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Процент результативности (правильных ответов)</th> <th colspan="2">Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений</th> </tr> <tr> <th>балл (отметка)</th> <th>вербальный аналог</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>90 ÷ 100</td> <td>5</td> <td>отлично</td> </tr> <tr> <td>80 ÷ 89</td> <td>4</td> <td>хорошо</td> </tr> <tr> <td>70 ÷ 79</td> <td>3</td> <td>удовлетворительно</td> </tr> <tr> <td>менее 70</td> <td>2</td> <td>не удовлетворительно</td> </tr> </tbody> </table>	Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		балл (отметка)	вербальный аналог	90 ÷ 100	5	отлично	80 ÷ 89	4	хорошо	70 ÷ 79	3	удовлетворительно	менее 70	2	не удовлетворительно
Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений																		
	балл (отметка)	вербальный аналог																	
90 ÷ 100	5	отлично																	
80 ÷ 89	4	хорошо																	
70 ÷ 79	3	удовлетворительно																	
менее 70	2	не удовлетворительно																	
2	<p align="center"><b>Раздел 2 Практическая часть</b></p>	<p><b>Задание:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятия в спортивных клубах и секциях (баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, стрельба, «Час здоровья»)</li> <li>2. Участие в соревнованиях</li> <li>3. Ведение «Индивидуального паспорта физического здоровья»</li> <li>4. Сдача норм ГТО.</li> </ol> <p><b>Цель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение двигательной активности</li> <li>• Ведение здорового образа жизни</li> <li>• Отслеживание динамики физического развития студента</li> </ul> <p><b>Рекомендации по выполнению задания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомиться с графиком работы спортивных секций</li> <li>• выбрать занятие по интересам</li> <li>• посещать спортивные секции и кружки</li> <li>• принимать участие в спортивных соревнованиях</li> <li>• завести «Индивидуального паспорта физического здоровья»</li> <li>• на образовательном портале ознакомиться с презентацией «Правила заполнения ИПФЗ»</li> <li>• в течение всего периода обучения вести ИПФЗ и отслеживать динамику свое физического развития</li> <li>• ознакомиться с методикой сдачи нормативов ГТО (на официальном сайте ГТО)</li> <li>• сдать норматив ГТО в своей возрастной категории.</li> </ul> <p><b>Критерии оценки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Отлично» - студент занимается в спортивных секциях, участвует в соревнованиях, имеет положительную динамику физического развития по ИПФЗ, сдал норматив ГТО на золотой значок;</li> <li>• «Хорошо» - студент занимается в спортивных секциях, участвует в соревнованиях, имеет положительную динамику физического развития по ИПФЗ, сдал норматив ГТО на серебряный или бронзовый значок;</li> <li>• «Удовлетворительно» - студент не занимается в спортивных секциях, но имеет стабильную динамику физического развития по ИПФЗ.</li> <li>• «Неудовлетворительно» - студент не занимается в спортивных секциях, имеет отрицательную динамику физического развития по ИПФЗ.</li> </ul>																	

## 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	<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	Тест
2	<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	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	<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		

### 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
<b>Тема 2.2.Лёгкая атлетика</b>	Тренинг обучающий	В ходе урока вырабатываются навыки двигательных действий, направленных на формирование физических умений.
<b>Тема 2.3.1. Баскетбол Тема 2.3.2 Волейбол Тема 2.3.3. Бадминтон Тема 2.3.4 Настольный теннис</b>	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
<b>Тема 2.4Аэробика (девушки) Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	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.
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	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)
<b>Введение</b>	№ 1 Входной контроль.	<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	№ 2 Выполнение комплексов упражнений.	<b>8</b>	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	№ 3 Общая физическая подготовка.	<b>6</b>	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	№ 4 Контрольные нормативы	<b>4</b>	
<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика.</b>	№ 5 Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. № 6 Воспитание двигательных качеств и способностей:	<b>14</b>	
	№ 7 Контрольные нормативы	<b>4</b>	
<b>Тема 2.3.1. Баскетбол</b>	№ 8 Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. № 9 Тренировочные игры на счет. Судейство.	10	
	№ 10 Контрольные нормативы	4	
<b>Тема 2.3.2 Волейбол</b>	№ 11 Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. № 12 Тренировочные игры на счет. Судейство.	14	
	№ 13 Контрольные нормативы	4	
<b>Тема 2.3.3. Бадминтон</b>	№ 14 Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. № 15 Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство.	8	
	№ 16 Контрольные нормативы	2	
<b>Тема 2.3.4 Настольный теннис</b>	№ 17 Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. № 18 Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство.	8	
	№ 19 Контрольные нормативы	2	
<b>Тема 2.4 Аэробика (девушки)</b>	№ 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;
<b>Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	№ 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*	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональ ных результатов</b>	№ 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
<b>ИТОГО</b>		<b>116</b>	

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

Контрольная точка	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Контролируемые результаты	Оценочные средства	
<b>№1</b>	<p><b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b></p> <p><b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p>	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	<b>Тест</b>	1. Фонд тестовых заданий (Тесты, расположенные на образовательном портале)
	<p><b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	<b>Тест, ситуационная задача, контрольная работа (для студентов специальной медицинской группы)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тесты, расположенные на образовательном портале</li> <li>2. Выполнить антропометрические измерения и расчеты</li> <li>3. Темы контрольных работ, расположены на образовательном портале</li> </ol>
<b>№2</b>	<p><b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b></p>	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	<b>Контрольные нормативы (ГТО)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скакалку.</li> <li>2. Подтягивания.</li> <li>3. Сгибание и разгибание рук.</li> <li>4. Поднимание туловища из положения лежа на</li> </ol>

				спине. 5. Упражнение на гибкость.
<b>№3</b>	<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика</b>	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	<b>Контрольные нормативы (ГТО)</b>	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.
<b>№ 4</b>	<b>Тема 2.3. Спортивные игры. Тема 2.3.1. Баскетбол</b>	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	<b>Контрольные нормативы (ГТО)</b>	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
<b>№ 5</b>	<b>Тема 2.3. Спортивные игры. Тема 2.3.2 Волейбол</b>	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	<b>Контрольные нормативы (ГТО)</b>	1. Техника выполнения передач. 2. Техника выполнения подач. 3. Техника выполнения нападающего удара 4. Судейство.
<b>№ 6</b>	<b>Тема 2.3. Спортивные игры. Тема 2.3.3. Бадминтон</b>	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	<b>Контрольные нормативы (ГТО)</b>	1. Техника выполнения подачи. 2. Техника выполнения атакующего удара. 3. Судейство.
<b>№ 7</b>	<b>Тема 2.3. Спортивные игры. Тема 2.3.4 Настольный теннис</b>	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	<b>Контрольные нормативы (ГТО)</b>	1. Техника выполнения подачи. 2. Набивание мяча. 3. Судейство
<b>№ 8</b>	<b>Тема 2.4 Аэробика (девушки)  Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	<b>Контрольные нормативы (ГТО)</b>	Девушки 1. Выполнить комплекс упражнений в избранном виде аэробики. Юноши 1. Разработать и выполнить комплекс упражнений на отдельные группы мышц

<b>№9</b>	<p align="center"><b>Раздел 3. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)</b></p> <p><b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p>		<b>Практические задания</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</li> <li>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</li> <li>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</li> </ol>
<b>Промежуто чная аттестация</b>	Дифференцированный зачет	ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	<b>Портфолио (для студентов основной и подготовительной группы)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знания (выполнение итоговых тестовых заданий, расположенных на образовательном портале)</li> <li>2. Техника владения двигательными умениями и навыками (итоги контрольных нормативов по разделам, заполняются в ИПФЗ)</li> <li>3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (грамоты, дипломы, сертификаты)</li> <li>4. Уровень физической подготовленности (Общий рейтинг по ИПФЗ).</li> </ol>
			<b>Портфолио (для студентов специальной медицинской группы)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знания (выполнение итоговых тестовых заданий, расположенных на образовательном портале)</li> <li>2. Реферат.</li> <li>3. Практико-ориентированные задания</li> <li>4. Контрольная работа</li> <li>5. Индивидуальный проект</li> </ol>

## 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	<p>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:</p> <p>Основная литература</p> <p>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.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&amp;view=true</a> . – Макрообъект.</p> <p>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>Дополнительная литература</p> <p>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>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://biblio-online.ru/bcode/433532">https://biblio-online.ru/bcode/433532</a> - Загл. с экрана.</p> <p>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.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&amp;view=true</a> . – Макрообъект.</p>	11.09.2019 г. Протокол № 1	
3	3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	<p>В связи с обновлением материально-технического обеспечения п. Материально-техническое обеспечение читать в новой редакции:</p> <p>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.</p> <p>Стойки волейбольные (комплект); Стойки баскетбольные (комплект); Ворота для мини-футбола; Турник двойной; Брусья (комплект);</p>	16.09.2020 г. Протокол № 1	

		<p>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"</p> <p>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</p>		
4	3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	<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. ООО «КноРус медиа», 01.09.2020 г. по 31.08.2021 г.). п. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы читать в новой редакции:</p> <p>Основная литература</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/view5/98e1082a2a1f7b110b12e78efb0eb34c">https://www.book.ru/view5/98e1082a2a1f7b110b12e78efb0eb34c</a> - Загл. с экрана.</p> <p>Дополнительная литература</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/view5/ef7fd2d6b49e60b4b4c96dc8df7c866d">https://www.book.ru/view5/ef7fd2d6b49e60b4b4c96dc8df7c866d</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. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1</a> - Загл. с экрана.</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>	16.09.2020 г. Протокол № 1	