

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
Профессиональный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: Программист

Форма обучения очная
на базе основного общего образования

Магнитогорск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» 12. 2016 г. №1547;

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

Разработчик (и):

преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  /Н.В. Рыбаков

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

ОДОБРЕНО

Предметной/предметно-цикловой
комиссией «Физическая культура и БЖ»

Председатель  /А.Б. Биккулова
Протокол № 6 от «25» 01 2023г

Методической комиссией МпК

Протокол № 4 от 08.02.2023 г.

Рецензент: Доцент, заведующий кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова. Кандидат педагогических наук.

 / Р.Р. Вахитов /

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	...
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	...
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	...
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	...
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	...
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	...
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	...

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 09.02.07 Информационные системы и программирование. 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 БД.09 Физическая культура, БД.10 Основы безопасности жизнедеятельности

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

- ОП.12 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>Умения¹</i>	<i>Знания</i>
ОК 08	Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Зо 08.02 основы здорового образа жизни;
	Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;	Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
		Зо 08.04 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 учебной дисциплины	<i>180</i>
в т.ч. в форме практической подготовки	<i>*</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>*</i>
в том числе:	
лекции, уроки	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	<i>180</i>
лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>
курсовая работа (проект)	<i>Не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа	<i>Не предусмотрено</i>
Форма промежуточной аттестации - <i>дифференцированный зачет</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	Код ОК	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
1	2	3		
Введение	Входной контроль. Инструктивный обзор программы учебной дисциплины и знакомство студентов с основными условиями и требованиями к освоению общих компетенций. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	ОК 8	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	ОК 8	УО8.1; УО8.2, УО8.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	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, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.			
	Основы здорового образа и стиля жизни.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ОК	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ОК	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Теоретические сведения. О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). 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 общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		ОК 8	У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	Практические занятия Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	10		
	Контрольные нормативы 1. Бег, прыжки. 2. Подтягивания. 3. Сгибание и разгибание рук. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 5. Упражнение на гибкость. 6. Сдача контрольных нормативов по ГТО. (по возрастным категориям)	8		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ОК	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала 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.	-	ОК 8	У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	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.	20		
	Контрольные нормативы 1. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200м) 2. Бег на средние дистанции (500, 1000,) 3. Бег на длинные дистанции (2000, 3000 м) 4. Прыжки в длину с места. 5. Челночный бег.	10		
Раздел 3. Спортивные игры.				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ОК	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала 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.	-	ОК 8	У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	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.	16		
	Контрольные нормативы 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).	8		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ОК	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
Тема 3.2 Волейбол	Содержание учебного материала 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.	-	ОК 8	У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	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		
	Контрольные нормативы 1. Техника выполнения передач. 2. Техника выполнения подач. 3. Техника выполнения нападающего удара.	8		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ОК	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
Тема 3.3. Бадминтон	Содержание учебного материала	-	ОК 8	-У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	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. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.			
	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		
	Контрольные нормативы 1. Техника выполнения поддачи.	6		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ОК	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	2. Техника выполнения атакующего удара.			
Тема 3.4 Настольный теннис	Содержание учебного материала	-	ОК 8	У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.			
	Практические занятия 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.	8		
	Контрольные нормативы 1. Техника выполнения подачи. 2. Набивание мяча.	8		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ОК	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
Тема 3.5 Мини футбол	Содержание учебного материала		ОК 8	У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	Техника безопасности на занятиях футболом. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			
	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.	10		
	Контрольные нормативы 1. Техника выполнения ударов по мячу. 2. Набивание мяча.	8		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ОК	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 4.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала 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.	-	ОК 8	У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	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.	10		
Тема 4.2 Атлетическая	Содержание учебного материала	-		
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в		ОК 8	У08.1; У08.2,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ОК	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
гимнастика (юноши)	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			У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4
	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;	16	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	Код ОК	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений 4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.			
	Контрольные нормативы Разработать и выполнить комплекс упражнений на отдельные группы мышц.	4		
Всего (максимальная учебная нагрузка):		180		

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 для проведения учебных занятий, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации. Стойки волейбольные (комплект); Стойки баскетбольные (комплект); 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 зал; Учебная аудитория для проведения учебных занятий, практических занятий, 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
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	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование; Тренажеры, в т.ч. силовые, велотренажер; Весы

учебного оборудования/спортивного оборудования	медицинские
--	-------------

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:ⁱ

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/4371462> .

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

Дополнительные источники:ⁱⁱ

1. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. 29электрон. опт. диск (CD-ROM). — Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true>. — Макрообъект.

Периодические издания:ⁱⁱⁱ

1. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. — ISSN 0040-3601. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966> - Загл. с экрана..

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка — ISSN 1817-4779. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/issues/72009/2019>. — Загл. с экрана

Программное обеспечение:

MS Windows 7 (подписка Imagine Premium)

MS Office 2007

7 Zip

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный

Интернет-ресурсы:

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

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

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.

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 (умения, знания)	Наименование оценочного средства	Критерии оценки
1	Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1.Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены)кол-во раз за 1 мин 3.Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	
2	Тема 2.1.1 ГТО			
3	Тема 2.2 Легкая атлетика	Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1.Бег на короткие дистанции 2.Бег на средние дистанции 3.Бег на длинные дистанции 4.Прыжки с места в длину	
4	Тема 2.3 Спортивные игры			
5	Тема 2.3.1 Баскетбол	Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1.Броски из под кольца 2.Штрафной бросок	
6	Тема 2.3.2 Бадминтон	Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1.Набивание волана (кол-во раз) 2.Техника выполнения подачи	
7	Тема 2.3.3 Настольный теннис	Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1.Набивание мяча: ладонной поверхностью тыльной поверхностью ребром 2.Подача: по прямой, по диагонали	
8	Тема 2.3.4 Волейбол	Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1.Верхняя передача (над собой) 2.Верхняя передача (в парах) 3. Подача мяча через сетку (5 подач)	
9	Тема 2.4 Мини-футбол	Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1. Жонглирование мяча 2..Удар по воротам (кол-во попаданий)	
10	Тема 2.6 Атлетическая гимнастика	Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	Жим штанги лежа (% от массы тела)	

Критерии оценок контрольных нормативов:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
Легкая атлетика						
30 м	4,7	4,9	5,2	5,4	5,6	5,8
60 м	8,2	8,5	8,8	9,7	10,0	10,3
100 м	13,8	14,1	14,4	16,8	17,1	17,4
200 м	29,1	29,5	30,0	35,7	36,1	36,8
1000м (юноши) /500м (девушки)	3.35,0	3.50,0	4.05,0	1.21,0	1.27,0	1.31,0
3000 м (юноши) /2000 м (девушки)	14.00,0	14.30,0	15.00,0	11.45,0	12.00,0	12.30,0
Прыжки с места в длину	230 см	220см	210 см	170 см	160 см	150 см
Баскетбол						
Броски из под кольца	9	8	7	8	7	6
Штрафной бросок (из 5 попыток)	3	3	1	3	2	1
Настольный теннис						
Набивание мяча: ладонной поверхностью	25	20	15	25	20	15
тыльной поверхностью	25	20	15	25	20	15
ребром	3	2	1	3	2	1
Подача:						
по прямой	5	4	3	5	4	3
по диагонали	5	4	3	5	4	3
Бадминтон						
Набивание волана (кол-во раз)	25	20	15	25	20	15
Выполнение подачи по диагонали	7	6	5	7	6	5
Волейбол						
Верхняя передача (над собой)	25	20	15	25	20	15
Верхняя передача (в парах)	20	15	10	20	15	10
Подача мяча через сетку (5 подач)						
Мини-футбол						
Жонглирование мяча	15	10	5	-	-	-
Удар по воротам (5 попаданий)	5	4	3	-	-	-
Общая физическая подготовка						
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	6	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин	45	40	35	40	35	30
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	160	150	140	150	140	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10
Атлетическая гимнастика						
Жим штанги лежа (% от массы тела)	60%	50%	40%	-	-	-

4.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по завершении изучения учебного предмета «Физическая культура» и позволяет определить качество и уровень её освоения.

Результаты обучения	Оценочные средства для промежуточной аттестации
---------------------	--

ОК 8 - У08.1; У08.2, У08.3, 308.1, 308.2, 308.3, 308.4	№ п/п	Норматив	Оценка	2 курс		3-4 курс	
				Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
	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	Бег 1000 м (мин) юноши Бег 500м (мин) девушки	5	3.35,0	1.50,0	3.30,0	1.45,0
			4	3.50,0	1.55,0	3.45,0	1.50,0
			3	4.05,0	2.05,0	4.00,0	2.00,0
	4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	35	13	40	15
			4	30	10	35	12
			3	25	8	30	10
	5	Упражнение на гибкость (см)	5	+11	+16	+12	+17
			4	+8	+13	+9	+14
				+6	+8	+7	+9

Форма промежуточной аттестации по предмету «Физическая культура» – дифференцированный зачёт

Результаты обучения	Оценочные средства для промежуточной аттестации
ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	Контрольные нормативы (ГТО)

Критерии оценки дифференцированного зачёта

- «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.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ВКЛЮЧАЯ АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

При проведении теоретических и практических/лабораторных занятий используются следующие педагогические технологии:

№ п/п	Название образовательной технологии (с указанием автора) / активные и интерактивные методы обучения	Цель использования образовательной технологии	Планируемый результат использования образовательной технологии	Описание порядка использования (алгоритм применения) технологии в практической профессиональной деятельности
1	Игровые технологии (К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.)	создание полноценной мотивационной основы для формирования навыков и умений деятельности в зависимости от условий функционирования и развития.	• освоение материала, • развитие когнитивных навыков обучающихся • находить основания результативности и в игровой деятельности; • мобилизовать лучшие достижения науки и опыта, обеспечивающие требуемый результат	• Организация игрового пространства. • Учет индивидуальности каждого ребенка. • Организация и проведение игры. • Правила игры. • Количество участников игры. • Диалог в процессе игры. • Темп игры. • Продолжительность игры. • Поощрение участников игры. • Подведение итогов игры.
2	Здоровьесберегающие технологии (Н.К.Смирнов)	содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья	обеспечить сохранение и приумножение здоровья	• обеспечения санитарно-гигиенического состояния учебного помещения (освещение, проветривание, температурный режим и пр. • закаливание, • воспитание физических качеств

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Разделы/темы	Темы практических занятий	Количество часов
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	№ 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.	30
	№ 2. Воспитание двигательных качеств и способностей:	
	№ 3. Контрольные нормативы	10
Тема 2.3.1. Баскетбол	№ 4. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.	20
	№ 5. Тренировочные игры на счет. Судейство.	
	№ 6. Контрольные нормативы	6
Тема 2.3.2. Бадминтон	№ 7. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.	8
	№ 8. Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство.	
	№ 9. Контрольные нормативы	2
Тема 2.3.3 Настольный теннис	№ 10. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.	12
	№ 11. Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство.	
	№ 12. Контрольные нормативы	2
Тема 2.3.4 Волейбол	№ 13. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.	20
	№ 14. Тренировочные игры на	

	счет. Судейство.	
	№ 15.Контрольные нормативы	4
Тема 2.4 Мини-футбол	№ 16.Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения футбольных элементов	10
	№ 17.Контрольные нормативы	4
Тема 2.6 Атлетическая гимнастика	№ 18.Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	10
	№ 19.Контрольные нормативы	8
ИТОГО		180

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

Контрольная точка	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Контролируемые результаты	Оценочные средства	
№1	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	ОК8 Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04	Тест	1 Фонд тестовых заданий (Тесты, расположенные на образовательном портале)
	Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	ОК8 Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04		Тесты, расположенные на образовательном портале Выполнить антропометрические измерения и расчеты Темы контрольных работ, расположены на образовательном портале
	Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.	ОК8 Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04	Тест, ситуационная задача, контрольная работа (для студентов специальной медицинской группы)	1. Тесты, расположенные на образовательном портале Выполнить антропометрические измерения и расчеты 2. Темы контрольных работ, расположены на образовательном портале

№2	Тема 2.1. Общая физическая подготовка	ОК8 Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04	Контрольные нормативы (ГТО)	Прыжки через скакалку. Подтягивания. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнение на гибкость.
	Тема 2.3. Спортивные игры.	ОК8 Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04		
№4	Тема 2.3.1. Баскетбол	ОК8 Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04	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). Судейство
№5	Тема 2.3.2. Бадминтон	ОК8 Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04	Контрольные нормативы (ГТО)	1. Техника выполнения подачи. 2. Техника выполнения атакующего удара. Судейство.

№6	Тема 2.3.3 Настольный теннис	OK8 Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04	Контрольные нормативы (ГТО)	1. Техника выполнения подачи. 2. Набивание мяча. Судейство
№7	Тема 2.3.4 Волейбол	OK8 Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04	Контрольные нормативы (ГТО)	1. Техника выполнения передач. 2. Техника выполнения подач. 3. Техника выполнения нападающего удара Судейство.
№8	Тема 2.4 Мини-футбол	OK8 Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04	Контрольные нормативы (ГТО)	Выполнить комплекс упражнений в избранном виде спорта.
№9	Тема 2.5 Атлетическая гимнастика	OK8 Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04	Контрольные нормативы (ГТО)	Разработать и выполнить комплекс упражнений на отдельные группы мышц
	Раздел 3. Профессионал ьно- прикладная физическая подготовка (ППФП)	OK8 Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04		
№10	Тема 3.1. Сущность и содержание	OK8 Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03,	Практические задания	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых

	ППФП в достижении высоких профессиональ ных результатов	Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04		двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.
Промежуточн ая аттестация	Дифференциро ванный зачет	ОК8 Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04	Портфолио (для студентов основной и подготовитель ной 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) 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

[illegible]

-
- i *Перечислить строго в соответствии с библиографическим описанием*
 - ii *Перечислить строго в соответствии с библиографическим описанием*
 - iii *Перечислить строго в соответствии с библиографическим описанием*