

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова»
Многопрофильный колледж




УТВЕРЖДАЮ
Директор
С. А. Махновский
«26» марта 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
общеобразовательной подготовки
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальностям технического профиля**

Магнитогорск, 2015

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

Разработчик:
преподаватель ФГБОУ ВПО «МГТУ» МПК  Елена Александровна Киреева

ОДОБРЕНО
Предметной комиссией
Физической культуры и БЖ
Председатель  Е.А. Киреева
Протокол № 7 от 18.03.2015 г.

Методической комиссией МПК

Протокол № 4 от 26.03.2015 г.

Рецензенты:

В.С.Дремов – руководитель физического воспитания ГБОУ СПО (ССУЗ) Магнитогорского педагогического колледжа. Отличник физической культуры и спорта. Преподаватель высшей квалификационной категории.

А.А. Волков - руководитель физического воспитания ФГБОУ ВПО «МГТУ» Многопрофильного колледжа. Отличник физической культуры и спорта. Преподаватель высшей квалификационной категории.

Рабочая программа разработана на основе

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»; утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413

Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования 08.02.01 строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «11» августа 2014 г. № 965.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	7
4 ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	11
6 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	18
8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	19
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	20

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования; утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования реализуется в колледже в пределах программы подготовки специалистов среднего звена с учетом профиля получаемой специальности СПО.

Основные цели и задачи учебной дисциплины

Цели:....

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **задач**:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В данной рабочей программе представлены: общая характеристика и место учебной дисциплины, результаты обучения, тематический план и содержание с

перечнем практических работ, тематикой самостоятельной работы, активные и интерактивные формы проведения занятий, учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

2 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» состоит из 7 разделов:

1. Легкая атлетика.
2. Баскетбол.
3. Футзал (юноши). Шейпинг (девушки).
4. Настольный теннис.
5. Бадминтон.
6. Волейбол.
7. Атлетическая гимнастика.

Содержание дисциплины обеспечивает преемственность по отношению к основному общему образованию путем углубленного изучения раздела спортивных игр. Наряду с этим, вводятся ряд новых, более сложных вопросов, понимание которых необходимо будущему специалисту. В курсе физической культуры обучающие совершенствуют базовые навыки легкой атлетики, спортивных игр и атлетической гимнастики. Особое внимание в программе уделяется формированию у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

В программу включено профессионально направленное содержание, необходимое для усвоения профессиональной образовательной программы. Профильная составляющая включена в разделы 1, 7.

Освоение нового содержания осуществляется с опорой на межпредметные связи с дисциплинами «Основы безопасности жизнедеятельности», «Биология»

При изучении дисциплины «Физическая культура» используются современные педагогически технологии: ситуационный анализ, портфолио, презентации, тренинг, имитационный тренинг, работа в микрогруппах, игровое проектирование, соревновательная деятельность; обеспечивается реализация внутрипредметных и межпредметных связей; применяются следующие виды занятий: комбинированные уроки, практические занятия, консультации, зачеты по контрольным нормативам.

Самостоятельная работа выполняется обучающимися во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Контроль выполнения самостоятельной работы осуществляется в присутствии обучающихся (в рамках аудиторных занятий).

Программа учитывает необходимость развития у обучающихся компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий и исследовательских навыков. Для этого в качестве заданий самостоятельной работы предусмотрен поиск и анализ информации в Интернете, разработка индивидуального проекта и создание компьютерной презентации.

Оценка качества освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости проводится в форме: контрольного тестирования, оценки выполнения практических работ, заданий самостоятельной работы.

По завершении изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся сдают дифференцированный зачет во 2 семестре.

3 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Содержание программы дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования к результатам освоения основной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

При освоении специальностей технического профиля учебная дисциплина «Физическая культура» изучается как базовая учебная дисциплина в объеме 175 часов, в том числе обязательной учебной нагрузки – 12 часов.

Знания, умения и полученные студентами при освоении учебной дисциплины общеобразовательного цикла, углубляются и расширяются в процессе изучения учебных дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена цикла «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

4 ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Федеральный стандарт среднего общего образования предусматривает формирование у обучающихся личностных, метапредметных и предметных универсальных учебных действий.

Приоритетными личностными и метапредметными результатами для учебной дисциплины «Физическая культура» являются:

Личностные результаты должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения дисциплины:

Требования к предметным результатам освоения *базового курса*:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура»

обучающийся *должен*:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В программе по каждой теме приведены требования к основным знаниям и умениям, которые определяют обязательный минимум уровня подготовки обучающихся по основному материалу.

5 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ и наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка студента, час	Количество аудиторных часов при очной форме обучения		Самостоятельная работа студента
		Всего	Практические занятия	
Ведение	2	2	2	
Раздел 1 Лёгкая атлетика	36	36	2	34
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	8	8	2	6
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	6	6		6
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции	6	6		6
Тема 1.4 Эстафетный бег	6	6		6
Тема 1.5 Прыжки	6	6		6
Тема 1.6 Кроссовая подготовка	4	4		4
Раздел 2 Баскетбол	27	27	2	25
Тема 2.1 Техника нападения	3	3		3
Тема 2.2 Техника владения мячом	3	3		3
Тема 2.3 Техника защиты	3	3		3
Тема 2.4 Тактика защиты	2	2		2
Тема 2.5 Тактика нападения	2	2		2
Тема 2.6 Игровая подготовка	9	9	2	7
Раздел 3 Мини-футбол (юноши)	24	24		24
Тема 3.1 Техника игры	8	8		8
Тема 3.2 Тактика игры	8	8		8
Тема 3. Игровая подготовка	8	8		8
Раздел 4 Настольный теннис	16	16	2	14
Тема 4.1 Техника игры	3	3		3
Тема 4.2 Тактика игры	3	3		3
Тема 4.3 Правила игры	2	2		2
Тема 4.4 Игровая подготовка	8	8	2	6
Раздел 5 Бадминтон	16	16	2	14
Тема 5.1 Техника игры	3	3		3
Тема 5.2 Тактика игры	3	3		3
Тема 5.3 Правила игры	2	2		2
Тема 5.4 Игровая подготовка	8	8	2	6
Раздел 6 Волейбол	26	26	2	24
Тема 6.1 Техника игры	5	5		5
Тема 6.2 Тактика игры	5	5		5
Тема 6.3 Правила игры	7	7		7

<i>№ и наименование разделов и тем</i>	<i>Максимальная учебная нагрузка студента, час</i>	<i>Количество аудиторных часов при очной форме обучения</i>		<i>Самостоятельная работа студента</i>
		<i>Всего</i>	<i>Практические занятия</i>	
Тема 6.4 Игровая подготовка	9	9	2	7
Раздел 7. Атлетическая гимнастика	20	20		20
Тема 7.1 Основы тренировочного процесса	2	2		2
Тема 7.2 Комплексы упражнений	18	18		18
Раздел 8. Шейпинг (для девушек)	(8)	(8)		(8)
Тема 8.1 Основы тренировочного процесса	2	2		2
Тема 8.2 Комплексы упражнений	6	6		6
ВСЕГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ	175	175	12	163

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

РАЗДЕЛ 1 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Бег на короткие дистанции: 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м, (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).

Бег на средние дистанции: 800 м, 1500 м (высокий старт, бег по дистанции, финиширование)

Бег на длинные дистанции: 3000 м, 5000 м, (распределение силы на всю дистанцию).

Эстафетный бег: 4x100м (прием, передача эстафетной палочки).

Прыжок в высоту способом «перешагивание» (разбег, толчок, полет, приземление).

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, толчок, полет, приземление).

Кросс до 3км.

Студент должен:

иметь представление

- о правилах проведения соревнований
знать и уметь
- выполнять специальные беговые упражнения
- выполнять учебные нормативы
- использовать знания и навыки, приобретенные на уроках, на самостоятельных занятиях.

РАЗДЕЛ 2 БАСКЕТБОЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Техника нападения. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча, передачи, броски в корзину, ведение мяча.

Техника защиты. Стойки, передвижения, вырывание мяча, выбивание мяча.

Студент должен:

иметь представление

- о правилах соревнований
знать и уметь
- применять знания и умения, полученные на уроках в учебной игре
- выполнять учебные нормативы

РАЗДЕЛ 3 МИНИ-ФУТБОЛ (ЮНОШИ)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, гибкости.

Техника игры. Бег, прыжки. Удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, финты, отбор мяча, игра вратаря.

Студент должен:

иметь представление

- о правилах соревнований
знать и уметь

- использовать навыки и умения, приобретенные на уроках в процессе игры
- выполнять контрольные нормативы.

РАЗДЕЛ 3. ШЕЙПИНГ (ДЛЯ ДЕВУШЕК)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации. Коррекция фигуры. Комплекс из 12-15 упражнений (выполняется под музыкальное сопровождение или под видеозапись).

Студент должен:

иметь представление

- о правилах составления и выполнения комплексов упражнений на все группы мышц, об оздоровительной направленности занятий шейпингом
- знать и уметь*
- выполнять комплексы упражнений под музыкальное сопровождение
 - выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке.

РАЗДЕЛ 4 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие ловкости, быстроты, координации, внимания, реакции, глазомера, мышления.

Техника игры. Стойки, передвижения, жонглирование, подрезки, накаты, подачи, контрудары.

Студент должен:

иметь представление

- о правилах соревнований
- знать и уметь*
- использовать навыки и умения, приобретенные на уроках в учебной игре
 - выполнять учебные нормативы

РАЗДЕЛ 5 БАДМИНТОН

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости.

Технические приемы. Стойки, передвижения, удары, подачи.

Студент должен:

иметь представление

- о правилах соревнований
- знать и уметь*
- использовать навыки и умения, полученные на уроках в учебной игре
 - выполнять учебные нормативы

РАЗДЕЛ 6 ВОЛЕЙБОЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие ловкости, быстроты, силы.

Техника нападения. Стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающий удар.

Техника защиты. Стойки, перемещения, прием мяча, блокирование.

Студент должен:

иметь представление

- о правилах соревнований
- знать и уметь*

- выполнять учебные нормативы
- использовать навыки и умения, полученные на уроках в учебной игре.

РАЗДЕЛ 7. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие силы, скоростно-силовой выносливости, гибкости.

Основы тренировочного процесса: Анатомия мышц, разминка, стрейтчинг.

Комплексы упражнений для всех групп мышц: с гантелями, штангой, на тренажёрах, с собственным весом.

Студент должен:

иметь представление

- о правилах составления и выполнения комплексов упражнений на все группы мышц на тренажерах, об оздоровительной направленности занятий атлетической гимнастикой

знать и уметь

- выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке, знать названия основных групп мышц.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП).

Задачи ППФП:

- развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;

- совершенствование психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения конкретной профессией;

- профилактика неблагоприятного воздействия условий труда: гиподинамия, вынужденная рабочая поза, высокая и низкая температура воздуха, укачивание и т.д.;

- применять знания, умения, навыки полученные на уроках физической культуры в будущей трудовой деятельности;

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
30 м	4,8	5,0	5,3	5,5	5,7	6,0
60 м	8,4	8,7	9,0	9,9	10,2	10,5
100 м	14,0	14,3	14,6	17,0	17,3	17,6
200 м	29,4	29,8	30,2	36,0	36,4	37,0
400 м	1.10,0	1.15,0	1.20,0	1.23,0	1.30,0	1.35,0
800 м	2.50,0	2.55,0	3.05,0	3.36,5	3.46,5	4.00,0
1000 м	3.40,0	3.55,0	4.10,0	4.37,0	4.50,0	5.05,0
2000 м	-	-	-	12.00,0	12.30,0	13.00,0
3000 м	15.00,0	15.30,0	16.00,0	-	-	-
Ходьба 3 км	19.00,0	19.30,0	20.00,0	21.30,0	22.00,0	22.30,0
Прыжки в длину с разбега (м)	4,60	4,20	4,00	3,90	3,50	3,00
Прыжки в высоту с разбега (м)	1,35	1,30	1,25	1,20	1,10	1,00
Кросс 3 км	-		-	-		Без учета времени
Кросс 5 км	Без учета		-	-		-

	времени					
Прыжки в длину с места (см)	225	220	210	170	160	150

БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток)	8	7	6	7	6	5
Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)	2	1	0	2	1	0
Ведение, бросок после 2-х шагов	Техника выполнения					
Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток)	4	3	2	3	2	1
Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.	11	10	8	8	7	5

ВОЛЕЙБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача (над собой)	15	12	10	12	10	8
Верхняя передача (в парах)	20	15	10	15	12	10
Прием мяча снизу после подачи (из 5)	3	2	1	3	2	1
Нижняя прямая подача (из 6)	5	4	3	4	3	2
Верхняя прямая подача (из 6)	4	3	2	3	2	1

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Набивание мяча: ладонной поверхностью	10	8	6	10	8	6
	10	8	6	10	8	6
	3	2	1	3	2	1
Подрезка:						
	справа	5	4	3	5	4
слева	5	4	3	5	4	3
Накат:						
	справа	5	4	3	5	4
слева	5	4	3	5	4	3
Подача:						
	по прямой	5	4	3	5	4
по диагонали	5	4	3	5	4	3

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	6	4	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин	40	35	30	35	30	25
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	125	115	100	125	115	100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	30	25	12	10	8
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Жим штанги лежа (% от массы тела)	50%	40%	30%	-	-	-

ФУТБОЛ

Контрольное упражнение	5	4	3
Бег 30 м с ведением мяча (с)	6.0	6.3	6.5
Удар по мячу на дальность(м)	40	30	25
Жонглирование мячом (количество)	17	14	10
Удар по мячу ногой на точность с 10 м (число попаданий) из 5 попыток.	4	3	2

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>
2. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=357794> – Загл. с экрана. - ISBN 978-5-8199-0325-4

Дополнительная:

1. Анкудинов, Н. В. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1 [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. В. Анкудинов. – Рязань: Академия ФСИН России, 2015. – 204 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=780464>
2. Киреева, Е. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева; МГТУ. - Магнитогорск: МГТУ, 2015. – 85 с.: табл. – Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&view=true>. – Макрообъект.

8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Реализация учебной дисциплины требует наличия «Спортивного комплекса»





Оборудование спортивного комплекса:



- шейпинг-зал,
- лекционный класс,
- 2 тренерские,
- 4 раздевалки,
- душевая,
- туалет,
- инвентарная
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Технические средства обучения:

- -компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- телевизор;
- DVD – плеер с программными дисками;
- музыкальный центр;
- электронное табло.

Лист регистрации изменений и дополнений

№ п/п	Раздел рабочей программы	Краткое содержание изменения/дополнения	Дата, № протокола заседания ПК	Подпись председателя ПК
1	Титульный лист, предисловие	Вместо: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение Высшего профессионального образования «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова» /ФГБОУ ВПО «МГТУ» читать: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова»/ ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»	Протокол №10 от 21.06.2016	
2		Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» актуализирована с внесением изменений в электронный вариант.	13.09.2017 г. Протокол №1	
3	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	
4	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программ учебной дисциплины	В связи с заключением контрактов со сторонними электронными библиотечными системами “Юрайт” (Договоры Юрайт ЭБС www.biblio-online.ru №Д-1096-18, №Д-1097-18), “BOOK.RU” (Договор КноРус медиа ЭБС BOOK.ru №18493307/Д-1093-18) раздел рабочей программы читать в новой редакции: Основная литература 1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/413692 2. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). — Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true . — Макрообъект. Дополнительная литература 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. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — Режим доступа: https://book.ru/book/926242	12.09.2018 г. Протокол № 1	

5	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программ учебной дисциплины	<p>В связи с обновлением платформы электронной библиотечной системы “Знаниум” раздел рабочей программы читать в новой редакции:</p> <p>Основная литература</p> <p>1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/413692</p> <p>2. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). — Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true . — Макрообъект.</p> <p>Дополнительная литература</p> <p>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.</p> <p>2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — Режим доступа: https://book.ru/book/926242</p>	11.09.2019 г. Протокол № 1	
6	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программ учебной дисциплины	<p>В связи с обновлением материально-технического обеспечения раздел рабочей программы читать в новой редакции:</p> <p><i>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</i> для проведения учебных, практических занятий, 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); 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><i>Спортивный зал</i></p> <p>Учебная аудитория для проведения учебных, практических занятий, самостоятельной работы, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, доска учебная, учебная мебель; Щиты баскетбольные пластик 180*105; Кольца баскетбольные (амортизационные);</p>	16.09.2020 г. Протокол № 1	

		Стойка волейбольная; Табло универсальное; Щиты с баскетбольными держателями с кольцами; Сетка защитная спортивная; Шведские стенки		
7	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программ учебной 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.) раздел рабочей программы читать в новой редакции:</p> <p style="text-align: center;">Основная литература</p> <p>1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/413692</p> <p>2. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). — Режим доступа: https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true . — Макрообъект.</p> <p style="text-align: center;">Дополнительная литература</p> <p>1. Киреева, Е. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 85с. : табл. — Режим доступа: https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&view=true . — Макрообъект.</p> <p>2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — Режим доступа: https://book.ru/book/926242</p>	16.09.2020 г. Протокол № 1	