

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  
«23» марта 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
«общий гуманитарный и социально-экономический цикл»  
программы подготовки специалистов среднего звена  
специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и  
электромеханического оборудования (по отраслям)  
(базовой подготовки)

Магнитогорск, 2017

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «28» июля 2014 г. № 831

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

**Разработчик:**

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

Многопрофильный колледж



/ Елена Александровна Киреева

**ОДОБРЕНО**

Предметной комиссией

«Физической культуры и БЖ»

Председатель  Е.А. Киреева

Протокол № 7 от «14» марта 2017 г.

Методической комиссией МпК

Протокол № 4 от «23» марта 2017г.

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Экспертной комиссией

Экспертное заключение от «21» марта 2017 г.

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.Ошибка! Закладка не определена.</b>
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	18
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ .....	19
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....	21

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования» (по отраслям) входящей в состав укрупненной группы специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

У<sub>1</sub>. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

З<sub>1</sub>. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З<sub>2</sub>. основы здорового образа жизни.

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

## 1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

- самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

## 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>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	344
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
- лабораторные занятия	не предусмотрено
- практические занятия	172
- курсовая работа (проект)	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	172
в том числе:	
- самостоятельная работа над курсовым проектом (работой)	не предусмотрено
- внеаудиторная самостоятельная работа	172
Форма промежуточной аттестации – зачет в 3,5,7 семестрах, дифференцированный зачет в 4,6,8 семестрах	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	Входной контроль. Инструктивный обзор программы учебной дисциплины и знакомство студентов с основными условиями и требованиями к освоению общих компетенций. Техника безопасности на занятиях физической культурой	2	1
<b>РАЗДЕЛ 1 НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	Содержание учебного материала 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, вбратывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания	-	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Практические занятия	8	2
	<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>		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	3
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> <li>2. Занятия в спортивных секциях.</li> </ol>		
<b>РАЗДЕЛ 2 УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>		<b>248</b>	
<b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала	-	1
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		
	Практические занятия	10	2
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Контрольные нормативы	6	2
	<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>		
	Самостоятельная работа обучающихся	26	3
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> <li>2. Занятия в спортивных секциях.</li> </ol>		
<b>Тема 2.2 Лёгкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	-	1
	Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной и оздоровительной ходьбы. Прыжки в длину.		
	Практические занятия	30	2
	<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 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> </li> </ol>		
	Контрольные нормативы		
	<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>	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> <li>2. Занятия в спортивных секциях.</li> </ol>	30	3	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 2.3 Спортивные игры</b>		170	
<b>Тема 2.3.1 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	-	1
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия	20	2
	1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. 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.		
	Контрольные нормативы	6	2
	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).		
Самостоятельная работа обучающихся		20	3
	1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья. 2. Занятия в спортивных секциях.		
<b>Тема 2.3.2 Волейбол</b>	Содержание учебного материала	-	1
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	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>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 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 игры на счет.</li> <li>5. Судейство.</li> </ol>	20	2
	<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	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> <li>2. Занятия в спортивных секциях.</li> </ol>	24	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> <p>Практические занятия</p>	-	1
		10	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<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>		
	Контрольные нормативы	2	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника выполнения подачи.</li> <li>2. Техника выполнения атакующего удара.</li> </ol>		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	3
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> <li>2. Занятия в спортивных секциях.</li> </ol>		
<b>Тема 2.3.4 Настольный теннис</b>	Содержание учебного материала	-	1
	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра		
	Практические занятия		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	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: <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>• воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>• воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>• воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> 4. Тренировочные одиночные и парные игры на счет. 5. Судейство.		
	Контрольные нормативы	2	2
	1. Техника выполнения подачи. 2. Набивание мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	3
	1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья. 2. Занятия в спортивных секциях..		
<b>Тема 2.4 Аэробика (девушки)</b>	Содержание учебного материала	-	1
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий		
	Практические занятия		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<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>		
	Контрольные нормативы	4	2
	1. Выполнить комплекс упражнений в избранном виде аэробики.		
	Самостоятельная работа обучающихся	24	3
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> <li>2. Занятия в спортивных секциях.</li> </ol>		
<b>Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>	-	1
	Практические занятия	20*	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. Сообщение теоретических сведений техника безопасности, (о технике выполнения, различных видах упражнений атлетической гимнастики).</p> <p>3. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <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> <p>4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.</p>		
	Контрольные нормативы	4*	2
	1. Разработать и выполнить комплекс упражнений на отдельные группы мышц.		
	Самостоятельная работа обучающихся	24*	3
	<p>1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</p> <p>2. Занятия в спортивных секциях..</p>		
<b>РАЗДЕЛ 3 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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</p>	-	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	Практические занятия	12	2
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	18	3
	1. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.		
	2. Занятия в спортивных секциях.		
<b>Всего (максимальная учебная нагрузка):</b>		<b>344</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

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

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

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

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

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

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

###### Основные источники:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358> – Загл. с экрана. – ISBN 978-5-98281-157-8 (Альфа-М)

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

###### Дополнительные источники:

1. Киреева, Е. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 85с. : табл. – Режим доступа: <https://magtu.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

###### Интернет-ресурсы:

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

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



### **Периодические издания:**

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

### **Программное обеспечение**

#### **Наименование ПО**

MS Windows 7 (подписка Imagine Premium)

MS Office 2007

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный

7 Zip

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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




**АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**


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

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

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

№ п/п	Раздел рабочей программы	Краткое содержание изменения/дополнения	Дата, № протокола заседания ПК	Подпись председателя ПК
		Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» актуализирована. В рабочую программу внесены следующие изменения:		
1	Титульный лист	На основании приказа ректора ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова» № 10-30/465 от 17.07.2018 г. текст «Министерство образования и науки» заменить на текст «Министерство науки и высшего образования Российской Федерации»	12.09.2018 г. Протокол № 1	
2	3.2 Информационное обеспечение обучения	<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 style="text-align: center;"><b>Основная литература</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/437146">https://biblio-online.ru/bcode/437146</a></li> <li>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.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Дополнительная литература</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. —Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/433532">https://biblio-online.ru/bcode/433532</a> - Загл. с экрана.</li> </ol>	11.09.2019 г. Протокол № 1	
	3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	<p>В связи с обновлением материально-технического обеспечения п. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению читать в новой редакции:</p> <p>Спортивный комплекс 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, для самостоятельной работы.</p> <p>Стойки волейбольные (комплект); Стойки баскетбольные (комплект); Ворота для мини-футбола;</p>	16.09.2020 г. Протокол № 1	

		<p>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>Спортивный комплекс Спортивный зал Учебная аудитория для проведения учебных занятий, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы. 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>		
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. Информационное обеспечение обучения читать в новой редакции:</p> <p style="text-align: center;"><b>Основная литература</b></p> <p>1. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Режим доступа: <a href="https://magtu.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>2. 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: <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146</a></p> <p>3. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <a href="https://book.ru/book/932719">https://book.ru/book/932719</a> (дата обращения: 16.09.2020). — Текст : электронный. Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/932719">https://www.book.ru/book/932719</a> - Загл. с экрана.</p> <p style="text-align: center;"><b>Дополнительная литература</b></p> <p>1. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 280 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-03717-1. — URL: <a href="https://www.book.ru/view5/ba6db30d04e74b08574dbd77c5a1c05f">https://www.book.ru/view5/ba6db30d04e74b08574dbd77c5a1c05f</a> — Текст : электронный. Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/936616">https://www.book.ru/book/936616</a> - Загл. с экрана</p> <p>2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <a href="https://www.book.ru/view5/01b9fd0f51f8f58edbdd24fefdaa443c">https://www.book.ru/view5/01b9fd0f51f8f58edbdd24fefdaa443c</a></p>	16.09.2020 г. Протокол № 1	

		(дата обращения: 16.09.2020). — Текст : электронный. Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/932718">https://www.book.ru/book/932718</a> - Загл. с экрана.		