

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  
22 09 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
общего гуманитарного и социально-экономического цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям).  
Строительство и эксплуатация зданий и сооружений  
(углубленной подготовки)

Магнитогорск, 2016

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС СПО по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 № 1386.

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

Разработчик:

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

 /Елена Александровна Киреева

**ОДОБРЕНО**

Предметной комиссией

«Физическая культура и БЖУ»

Председатель  Е.А. Киреева

Протокол № 1 от 07.09.2016г.

Методической комиссией МпК

Протокол № 1 от 22.09.2016г

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Экспертной комиссией

Председатель

Заведующий отделением

 Гульнара Маратовна Коровкина  
14 09 2016г.

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.....	15
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ .....	18
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....	20

# 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 СПО по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям). Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

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

Учебная дисциплина входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена.

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура базируется на знаниях и умениях, полученных при изучении дисциплин «Физическая культура» общеобразовательного цикла.

## 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 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся.

ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

## 1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 484 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 242 часа;

- самостоятельной работы обучающегося 242 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>	484
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	242
в том числе:	
- лабораторные занятия	не предусмотрено
- практические занятия	242
- курсовая работа (проект)	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	242
в том числе:	
- самостоятельная работа над курсовым проектом (работой)	не предусмотрено
- внеаудиторная самостоятельная работа (ведение индивидуального паспорта физического здоровья)	40
- занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях	202
Форма промежуточной аттестации – зачет в 3-8 семестра, дифференцированный зачет в 9 семестре	

## 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
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	1
<b>РАЗДЕЛ 1 НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>		<b>14</b>	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	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, вращивание, 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	-	1,2
	Практические занятия	8	2
	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	3
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
<b>РАЗДЕЛ 2 УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>		<b>420</b>	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	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		
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		
	Контрольные нормативы	6	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. 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. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> </ol>		
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	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	6	2
	<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>		
	Самостоятельная работа обучающихся	30	3
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> </ol>		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 2.3. Спортивные игры		224	
Тема 2.3.1 Баскетбол	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	36	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: <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 игры, двусторонние игры на счет. 5. Судейство.		
	Контрольные нормативы	10	2
	1. Техника выполнения бросков из-под кольца. 2. Техника выполнения штрафных бросков. 3. Техника выполнения трехочковых бросков. 4. Технические действия (остановки, бросок после двух шагов).		
	Самостоятельная работа обучающихся	40	3
	1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.		
Тема 2.3.2 Волейбол	Содержание учебного материала	-	1
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача 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		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	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>	36	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>	10	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> </ol>	44	3
Тема 2.3.3 Бадминтон	Содержание учебного материала	-	1
	Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. 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>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:</li> </ol>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<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. Техника выполнения атакующего удара.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.	12	3
Тема 2.3.4 Настольный теннис	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 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.	10	2
	Контрольные нормативы	2	2
	1. Техника выполнения подачи. 2. Набивание мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.		
Тема 2.4 Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. 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.	-	1
	Практические занятия 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, о технике выполнения, различных видах аэробики). 3. Воспитание двигательных качеств и способностей: • воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. • воспитание координации движений в процессе занятий. 4. Выполнение разученных комбинаций аэробики с различной интенсивностью, продолжительностью, преимущественной направленностью. 5. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.	30	2
	Контрольные нормативы 1. Выполнить комплекс упражнений в избранном виде аэробики.	14	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся	44	3
	1.Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. 2.Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.		
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала	-	1
	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		
	Практические занятия	30*	2
	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: <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>		
	4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.		
	Контрольные нормативы	14*	2
	1. Разработать и выполнить комплекс упражнений на отдельные группы мышц.		
	Самостоятельная работа обучающихся	44*	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. 2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.		
<b>РАЗДЕЛ 3 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>		<b>48</b>	
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	-	1
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	Практические занятия	20	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	28	3
	1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		
<b>Всего (максимальная учебная нагрузка):</b>		<b>484</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

Для реализации программы дисциплины предусмотрен спортивный комплекс, включающий в себя:

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- спортивный зал;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

*Оснащение спортивного зала:*

Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебно-методическая документация, дидактические средства

Спортивный инвентарь, спортивное оборудование;

Тренажеры, в т.ч. силовые, велотренажер;

Весы медицинские

*Оснащение открытого стадиона :*

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

*Оснащение стрелкового тира:*

Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебно-методическая документация, дидактические средства.

Оборудование для электронного стрелкового тира: лазерное оружие, электронная мишень

Для реализации программы дисциплины предусмотрено помещение 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.

#### Программное обеспечение

MS Windows 7 (подписка Imagine Premium)

MS Office 2007

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный

7 Zip

#### 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. - Москва: 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

2. 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

###### Дополнительные источники:

1. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=429950> – ISBN 978-5-16-009280-

2. Цапов, Е. Г. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Е. Г. Цапов, Н. Н. Котляр ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа:

<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2885.pdf&show=dcatalogues/1/1134164/2885.pdf&view=true>. - Макрообъект. - Текст : электронный

#### **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: <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.



#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

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	<p>Текущий контроль</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольная работа (для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе);</li> <li>- контрольное тестирование,</li> <li>- формализованное наблюдение и оценка результатов практических работ;</li> </ul>
З <sub>2</sub> . основы здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов самостоятельной работы;</li> <li>- оценка защиты рефератов;</li> <li>- оценка навыков самостоятельного анализа нормативных источников РФ и др.</li> </ul>
	Промежуточная аттестация в форме зачета в 3-8 семестрах, дифференцированного зачета в 9 семестре






**АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**



Активные и интерактивные формы используются при проведении теоретических и практических занятий:

Раздел/тема	Применяемые активные и интерактивные формы	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 2.4Аэробика (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
1		Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена на заседании ПК перед началом учебного года и переутверждена без изменений	13.09.2017 г. Протокол № 1	
		Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» актуализирована. В рабочую программу внесены следующие изменения:		
2	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	
3 2	3.2 Информационное обеспечение обучения	<p>В связи с заключением контрактов со сторонними электронными библиотечными системами «Юрайт» (Договор № Д-973-17, «BOOK.RU» (Договор № 18493307 / Д-1093-18) раздел 3.2 Рабочей программы 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.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&amp;view=true</a>. – Макрообъект.</p> <p>2. Киреева, Е. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 85с. : табл. – Режим доступа: <a href="https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&amp;view=true</a>. – Макрообъект.</p> <p style="text-align: center;"><b>Дополнительная литература</b></p> <p>1. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с. – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=429950">http://znanium.com/bookread2.php?book=429950</a> – ISBN 978-5-16-009280-5</p> <p>2. Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/view3/929821/1">https://www.book.ru/view3/929821/1</a> - Загл. с экрана.</p>	12.09.2018 г. Протокол № 1	
4	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> <p>1. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Режим доступа: <a href="https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&amp;view=true</a>. –</p>	11.09.2019 г. Протокол № 1	

		<p>Макрообъект.</p> <p>2. Киреева, Е. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 85с. : табл. – Режим доступа: <a href="https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&amp;view=true</a>. – Макрообъект.</p> <p style="text-align: center;"><b>Дополнительная литература</b></p> <p>1. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж (для СПО) [Электронный ресурс]: учебник / Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/view3/930508/1">https://www.book.ru/view3/930508/1</a> - Загл. с экрана.</p> <p>2. Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/view3/929821/1">https://www.book.ru/view3/929821/1</a> - Загл. с экрана.</p> <p>3. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/433532">https://biblio-online.ru/bcode/433532</a> - Загл. с экрана.</p>		
5	3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	<p>В связи с обновлением материально-технического обеспечения п.3.1 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, 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>Спортивный комплекс Спортивный зал 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); Стойка волейбольная; Табло универсальное; Щиты с баскетбольными держателями с кольцами; Сетка защитная спортивная; Шведские стенки</p>	16.09.2020 г. Протокол № 1	
6	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. 3.2 Информационное обеспечение обучения</p>	16.09.2020 г. Протокол № 1	

		<p>читать в новой редакции:</p> <p style="text-align: center;"><b>Основная литература</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Киреева, Е. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 85с. : табл. – Режим доступа: <a href="https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&amp;view=true</a>. – Макрообъект.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Дополнительная литература</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж (для СПО) [Электронный ресурс]: учебник / Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/930508">https://www.book.ru/book/930508</a> - Загл. с экрана.</li> <li>2. Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/919382">https://www.book.ru/book/919382</a> - Загл. с экрана.</li> <li>3. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532</a> - Загл. с экрана.</li> </ol>		
--	--	---	--	--