



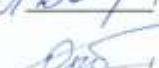






Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **15.02.03 Техническая эксплуатация гидравлических машин, гидроприводов и гидропневмоавтоматики**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «18» апреля 2015 г. № 345

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

*Разработчик (и):*

преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  Елена Александровна Киреева  
преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  Светлана Каюмовна Габидуллина  
преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  Валерий Васильевич Кошевец  
преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  Анатолий Анатольевич Волков  
преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  Николай Викторович Рыбаков  
преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  Владимир Сергеевич Шунин

### ОДОБРЕНО

Предметной комиссией «Физической культуры и БЖ» Методической комиссией МпК  
Председатель  Е.А. Киреева Протокол № 3 от 26.02.2020  
Протокол № 7 от 17.02.2020

Рецензент: Руководитель физического воспитания Магнитогорского педагогического колледжа, преподаватель высшей категории, Заслуженный учитель РСФСР

 / А.И. Пундииков

## ОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4.
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	18
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	19
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	21

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования технологического профиля профессионального образования

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу программы подготовки специалистов среднего звена и относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Основы безопасности жизнедеятельности».

Знания и умения, полученные обучающимися при освоении общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», углубляются и расширяются в процессе изучения учебных дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена общие гуманитарного и социально-экономического цикла: «ОГЭС. Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

## 1.3 Планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

<b>Личностные результаты</b>	
ЛР3	готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР7	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
ЛР10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
ЛР11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
<b>Метапредметные результаты</b>	
МР2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
<b>Предметные результаты</b>	
ПР1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для

	организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ПР2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПР4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Тематический план

Раздел/ тема дисциплины	Учебная нагрузка обучающихся					Планируемые результаты освоения дисциплины
	Всего	самостоятельная работа	в том числе			
			лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>		9				ЛР7, ЛР10, ПР2
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>	<b>117</b>	50				ЛР11, ЛР12, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5 ЛР3
<b>Тема 2 Легкая атлетика</b>	<b>40</b>	<b>10</b>		<b>30</b>		
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	13	3		10		
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	13	3		10		
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	14	4		10		
<b>Тема 3 Баскетбол</b>	<b>35</b>	<b>10</b>		<b>25</b>		
Тема 3.1 Техника владения мячом	14	4		10		
Тема 3.2 Игровая подготовка	17	4		13		
Тема 3.3 Правила игры	2	2		2		
<b>Тема 4 Настольный теннис</b>	<b>20</b>	<b>5</b>		<b>15</b>		
Тема 4.1 Техника игры	8	2		6		
Тема 4.2 Правила игры	2	1		1		
Тема 4.3 Игровая подготовка	10	2		8		
<b>Тема 5 Бадминтон</b>	<b>20</b>	<b>5</b>		<b>15</b>		
Тема 5.1 Техника игры	8	2		6		
Тема 5.2 Правила игры	2	1		1		
Тема 5.3 Игровая подготовка	10	2		8		
<b>Тема 6 Волейбол</b>	<b>35</b>	<b>10</b>		<b>25</b>		
Тема 6.1 Техника игры	14	4		10		
Тема 6.2 Правила игры	4	2		2		
Тема 6.3 Игровая подготовка	17	4		13		
<b>Тема 7 Атлетическая гимнастика</b>	<b>17</b>	<b>10</b>		<b>7</b>		
Тема 7.1 Основы тренировочного процесса	3	2		1		
Тема 7.2 Комплексы упражнений	14	8		6		
<b>Промежуточная аттестация, в том числе консультации</b>		Дифференцированный зачет 1, 2 семестр				
<b>Всего</b>	<b>176</b>	<b>59</b>		<b>117</b>		

## **2.2 Содержание учебной дисциплины**

### **Раздел 1 Теоретическая часть**

#### **Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Входной контроль. Инструктивный обзор содержания учебной дисциплины и знакомство обучающихся с основными условиями и требованиями к освоению программы, разработке индивидуального проекта.

##### **Содержание учебного материала:**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

##### **Виды учебной деятельности**

Знание современного состояния физической культуры и спорта.

Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

Знание оздоровительных систем физического воспитания.

Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### **Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

##### **Содержание учебного материала:**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

##### **Виды учебной деятельности**

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Знание режимов в трудовой и учебной деятельности.

Знание гигиенических средств оздоровления и управления работоспособностью.

#### **Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

##### **Содержание учебного материала:**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

##### **Виды учебной деятельности**

Знание форм и содержания физических упражнений.

Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.

Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены

#### **Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

##### **Содержание учебного материала:**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

##### **Виды учебной деятельности**

Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

#### **Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

##### **Содержание учебного материала:**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

##### **Виды учебной деятельности**

Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.

Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.

Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

#### **Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

##### **Содержание учебного материала:**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

##### **Виды учебной деятельности**



Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

## **Раздел 2 Практическая часть**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. *Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.*

2. *Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.*

3. *Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.*

4. *Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.*

5. *Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.*

6. *Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.*

7. *Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.*

8. *Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).*

9. *Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.*

### **Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

## **Тема 2 Легкая атлетика**

### **Содержание учебного материала по теме:**

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину.

### **Виды учебной деятельности**

Освоение техники беговых упражнений.

Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

Сдача контрольных нормативов.

### Тема 3 Баскетбол

#### Содержание учебного материала по теме:

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### Виды учебной деятельности

Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

### Тема 4 Настольный теннис

#### Содержание учебного материала по теме:

Стойки, передвижения, жонглирование, подрезки, накаты, подачи, контрудары. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Парная игра.

#### Виды учебной деятельности

Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

### Тема 5 Бадминтон

#### Содержание учебного материала по теме:

Стойки, передвижения, удары, подачи, смеш, Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Парная игра.

#### Виды учебной деятельности

Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

## **Тема 6 Волейбол**

### **Содержание учебного материала по теме:**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Виды учебной деятельности**

Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

## **Тема 7 Атлетическая гимнастика**

### **Содержание учебного материала по теме:**

*Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.*

Основы тренировочного процесса: Анатомия мышц, разминка, стрейтчинг.

*Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).*

### **Виды учебной деятельности**

Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.

Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.

Заполнение дневника самоконтроля

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения и оснащение:

Тип и наименование специального помещения	Оснащение специального помещения
спортивный комплекс	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации
	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование; Тренажеры, в т.ч. велотренажер, силовой; Весы медицинские; Оборудование для электронного стрелкового тира: лазерное оружие, обучающие программы, электронная мишень
Помещение для хранения и профилактического обслуживания спортивного оборудования	Шкафы, стеллажи для хранения спортивного оборудования, инструментов и расходных материалов.

#### 3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы

##### Основные источники:

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. - Москва: МПГУ, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <https://new.znanium.com/read?id=339601> - Загл. с экрана.

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. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж (для СПО). Учебник [Электронный ресурс]: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/view3/930508/1> - Загл. с экрана.

##### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Наименование ПО	№ Договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 (подписка Imagine Premium)	Д-1227 от 08.10.2018	11.10.2021
	Д-757-17 от 27.06.2017	27.07.2018
	Д-593-16 от 20.05.2016	20.05.2017
	Д-1421-15 от 13.07.2015	13.07.2016
MS Office 2007	№135 от 17.09.2017	бессрочно
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный	Д-300-18 от 21.03.2018	28.01.2020
	Д-1347-17 от 20.12.2017	21.03.2018
	Д-1481-16 от 25.11.2016	25.12.2017
	Д-2026-15 от 11.12.2015	11.12.2016
7 Zip	свободно распространяемое	бессрочно

##### Интернет-ресурсы

1 ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Режим доступа: <https://user.gto.ru/user/login>, свободный. - Загл. с экрана. Яз. рус.

### 3.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы осуществляется в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по учебной дисциплине, проходит как в письменной, так и устной или смешанной форме, с представлением изделия или продукта творческой деятельности.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы используются: проверка выполненной работы преподавателем, семинарские занятия, тестирование, самоотчеты, контрольные работы, защита творческих работ и др.

№	Наименование раздела/темы	Виды заданий для самостоятельной внеаудиторной работы																	
1	<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>	<p><b>Задание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лекции, презентации и тесты, расположенные на образовательном портале</li> </ul> <p><b>Цель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Систематизация материала</li> <li>• Активизация познавательной деятельности</li> </ul> <p><b>Рекомендации по выполнению задания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомиться с теоретическим материалом</li> <li>• выполнить тестовое задание</li> </ul> <p><b>Критерии оценки</b>            За каждый правильный ответ – 1 балл.            За неправильный ответ – 0 баллов.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Процент результативности (правильных ответов)</th> <th colspan="2">Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений</th> </tr> <tr> <th>балл (отметка)</th> <th>вербальный аналог</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>90 ÷ 100</td> <td>5</td> <td>отлично</td> </tr> <tr> <td>80 ÷ 89</td> <td>4</td> <td>хорошо</td> </tr> <tr> <td>70 ÷ 79</td> <td>3</td> <td>удовлетворительно</td> </tr> <tr> <td>менее 70</td> <td>2</td> <td>не удовлетворительно</td> </tr> </tbody> </table>	Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		балл (отметка)	вербальный аналог	90 ÷ 100	5	отлично	80 ÷ 89	4	хорошо	70 ÷ 79	3	удовлетворительно	менее 70	2	не удовлетворительно
Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений																		
	балл (отметка)	вербальный аналог																	
90 ÷ 100	5	отлично																	
80 ÷ 89	4	хорошо																	
70 ÷ 79	3	удовлетворительно																	
менее 70	2	не удовлетворительно																	
2	<b>Раздел 2 Практическая часть</b>	<p><b>Задание:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятия в спортивных клубах и секциях (баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, стрельба, «Час здоровья»)</li> <li>2. Участие в соревнованиях</li> <li>3. Ведение «Индивидуального паспорта физического здоровья»</li> <li>4. Сдача норм ГТО.</li> </ol> <p><b>Цель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение двигательной активности</li> <li>• Ведение здорового образа жизни</li> <li>• Отслеживание динамики физического развития студента</li> </ul> <p><b>Рекомендации по выполнению задания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомиться с графиком работы спортивных секций</li> <li>• выбрать занятие по интересам</li> <li>• посещать спортивные секции и кружки</li> <li>• принимать участие в спортивных соревнованиях</li> <li>• завести «Индивидуального паспорта физического здоровья»</li> </ul>																	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• на образовательном портале ознакомиться с презентацией «Правила заполнения ИПФЗ»</li> <li>• в течение всего периода обучения вести ИПФЗ и отслеживать динамику свое физического развития</li> <li>• ознакомиться с методикой сдачи нормативов ГТО (на официальном сайте ГТО)</li> <li>• сдать норматив ГТО в своей возрастной категории.</li> </ul> <p><b>Критерии оценки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Отлично» - студент занимается в спортивных секциях, участвует в соревнованиях, имеет положительную динамику физического развития по ИПФЗ, сдал норматив ГТО на золотой значок;</li> <li>• «Хорошо» - студент занимается в спортивных секциях, участвует в соревнованиях, имеет положительную динамику физического развития по ИПФЗ, сдал норматив ГТО на серебряный или бронзовый значок;</li> <li>• «Удовлетворительно» - студент не занимается в спортивных секциях, но имеет стабильную динамику физического развития по ИПФЗ.</li> <li>• «Неудовлетворительно» - студент не занимается в спортивных секциях, имеет отрицательную динамику физического развития по ИПФЗ.</li> </ul>
--	--	---

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

##### 4.1 Текущий контроль

№	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Контролируемые результаты	Наименование оценочного средства
1	<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>	ЛР7, ЛР10, ПР2	Тест
2	<b>Раздел 2 Практическая часть</b>	ЛР11, ЛР12, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5 ЛР3	Контрольные нормативы (ГТО) Портфолио
3	Тема 2 Легкая атлетика		
4	Тема 3 Баскетбол		
5	Тема 4 Настольный теннис		
6	Тема 5 Бадминтон		
7	Тема 6 Волейбол		
8	Тема 7 Атлетическая гимнастика		

##### 4.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по завершении изучения дисциплины и позволяет определить качество и уровень ее освоения.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» - дифференцированный зачет.

№	<i>Контрольные вопросы/дидактические единицы</i>	<i>Тема</i>
1.	Бег на короткие дистанции	<b>Тема 2 Легкая атлетика</b>
2.	Бег на средние дистанции	
3.	Бег на длинные дистанции	
4.	Техника владения мячом	<b>Тема 3 Баскетбол</b>
5.	Игровая подготовка	
6.	Правила игры	
7.	Техника игры	<b>Тема 4 Настольный теннис</b>
8.	Правила игры	
9.	Игровая подготовка	
10.	Техника игры	<b>Тема 5 Бадминтон</b>
11.	Правила игры	
12.	Игровая подготовка	
13.	Техника игры	<b>Тема 6 Волейбол</b>
14.	Правила игры	
15.	Игровая подготовка	
16.	Основы тренировочного процесса	<b>Тема 7 Атлетическая гимнастика</b>
17.	Комплексы упражнений	

№	<b>Типовые задания</b>	<b>Тема</b>
1.	Бег 30 м	<b>Тема 2 Легкая атлетика</b>
2.	Бег 60 м	
3.	Бег 100 м	
4.	Бег 200 м	
5.	Бег 400 м	
6.	Бег 800 м	
7.	Бег 1000 м	
8.	Бег 2000 м	
9.	Бег 3000 м	

10.	Ходьба 3 км	
11.	Прыжки в длину с разбега (м)	
12.	Прыжки в высоту с разбега (м)	
13.	Кросс 3 км	
14.	Кросс 5 км	
15.	Прыжки в длину с места (см)	<b>Тема 3 Баскетбол</b>
16.	Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток)	
17.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)	
18.	Ведение, бросок после 2-х шагов	
19.	Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток)	
20.	Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.	<b>Тема 6 Волейбол</b>
21.	Верхняя передача (над собой)	
22.	Верхняя передача (в парах)	
23.	Прием мяча снизу после подачи (из 5)	
24.	Нижняя прямая подача (из 6)	
25.	Верхняя прямая подача (из 6)	<b>Тема 4 Настольный теннис</b>
26.	Набивание мяча: ладонной поверхностью, тыльной поверхностью, ребром	
27.	Подрезка: справа, слева	
28.	Накат: справа, слева	
29.	Подача: по прямой, по диагонали	
30.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	<b>Тема 7 Атлетическая гимнастика</b>
31.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин	
32.	Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	
33.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	
34.	Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	
35.	Жим штанги лежа (% от массы тела)	

#### **Критерии оценки зачета/дифференцированного зачета/экзамена**

– «Отлично» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

– «Хорошо» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

– «Удовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

– «Неудовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.



## АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

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

Раздел/тема	Применяемые активные и интерактивные методы	Краткая характеристика
<b>Тема 2</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	Тренинг обучающий	«Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега» В ходе урока вырабатываются навыки двигательных действий, направленных на формирование физических умений.
<b>Тема 3</b> <b>Баскетбол</b>	Компьютерные симуляции	«Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом» В ходе урока воспроизводятся игровые ситуации, тактические решения и возможность применения их на практике
<b>Тема 4</b> <b>Настольный теннис</b>	Тренинг обучающий	«Настольный теннис. Совершенствование техники игры: накаты, подрезки» В ходе урока формируются навыки игры в настольный теннис.
<b>Тема 5</b> <b>Бадминтон</b>	Тренинг обучающий	«Бадминтон. Правила соревнований». В ходе урока, на примере игровых ситуаций, разбираются правила соревнований по бадминтону.
<b>Тема 6</b> Волейбол	Анализ конкретной ситуации ( <i>игровые ситуации</i> )	«Волейбол. Основы судейства» В ходе урока воссоздаются игровые ситуации, и разбираются пути их решения (спорные моменты в игре – судейское решение – обоснование данного решения)
<b>Тема 7</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	Анализ конкретной ситуации ( <i>игровые ситуации</i> )	«Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений на все группы мышц» Демонстрируются комплексы упражнений на все группы мышц (видео, компьютер). Дается физиологическое обоснование упражнений. Разучиваются данные комплексы.

**ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**



<b>Содержание обучения</b>	<b>Темы практических занятий</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>		
<b>Тема 2 Легкая атлетика</b>	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	10
	Тема 2.2 Бег на средние дистанции	10
	Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	10
<b>Тема 3 Баскетбол</b>	Тема 3.1 Техника владения мячом	10
	Тема 3.2 Игровая подготовка	13
	Тема 3.3 Правила игры	2
<b>Тема 4 Настольный теннис</b>	Тема 4.1 Техника игры	6
	Тема 4.2 Правила игры	1
	Тема 4.3 Игровая подготовка	8
<b>Тема 5 Бадминтон</b>	Тема 5.1 Техника игры	6
	Тема 5.2 Правила игры	1
	Тема 5.3 Игровая подготовка	8
<b>Тема 6 Волейбол</b>	Тема 6.1 Техника игры	10
	Тема 6.2 Правила игры	2
	Тема 6.3 Игровая подготовка	13
<b>Тема 7 Атлетическая гимнастика</b>	Тема 7.1 Основы тренировочного процесса	1
	Тема 7.2 Комплексы упражнений	6
<b>ИТОГО</b>		<b>117</b>

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

Контрольная точка	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Контролируемые результаты	Оценочные средства	
<b>№1</b>	<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>	ЛР7, ЛР10, ПР2	Тест	1. Тесты, расположенные на образовательном портале 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.
<b>№2</b>	<b>Раздел 2 Практическая часть</b>	ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5	Контрольные нормативы (ГТО) Портфолио	
<b>№3</b>	Тема 2 Легкая атлетика	ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5	Контрольные нормативы (ГТО) Портфолио	1. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200, 400 м) 2. Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м) 3. Бег на длинные дистанции (2000, 3000, 5000 м) 4. Прыжки в длину. 5. Челночный бег.
<b>№4</b>	Тема 3 Баскетбол	ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5	Контрольные нормативы (ГТО) Портфолио	1. Техника выполнения бросков из-под кольца. 2. Техника выполнений штрафных бросков. 3. Техника выполнения трехочковых бросков.
<b>№5</b>	Тема 4 Настольный теннис	ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5	Контрольные нормативы (ГТО) Портфолио	1. Техника выполнения подачи. 2. Набивание мяча.
<b>№6</b>	Тема 5 Бадминтон	ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5	Контрольные нормативы (ГТО) Портфолио	1. Техника выполнения подачи. 2. Техника выполнения атакующего удара.
<b>№7</b>	Тема 6 Волейбол	ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5	Контрольные нормативы (ГТО) Портфолио	1. Техника выполнения передач. 2. Техника выполнения подач. 1. Техника выполнения нападающего удара
<b>№8</b>	Тема 7 Атлетическая гимнастика	ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5	Контрольные нормативы (ГТО) Портфолио	1. Комплекс упражнений на отдельные группы мышц
<b>№9</b>	Допуск к дифференцированному зачету	ЛР3, ЛР7, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР2	Портфолио	1. Знания (выполнение итоговых тестовых заданий, расположенных на образовательном портале) 2. Техника владения двигательными

		ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5		умениями и навыками (итоги контрольных нормативов по разделам, заполняются в ИПФЗ)
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет		Контрольные нормативы (ГТО)	3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (грамоты, дипломы, сертификаты) 4. Уровень физической подготовленности (Общий рейтинг по ИПФЗ).

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

№ п/п	Раздел рабочей программы	Краткое содержание изменения/дополнения	Дата, № протокола заседания ПЦК	Подпись председателя ПЦК
		Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» актуализирована. В рабочую программу внесены следующие изменения:		
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><b>Спортивный комплекс. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.</b> Для проведения учебных занятий, практических занятий, для самостоятельной работы, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>Стойки волейбольные (комплект)  Стойки баскетбольные (комплект)  Ворота для мини-футбола  Турник двойной  Брусья (комплект)  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><b>Спортивный комплекс. Спортивный зал</b></p> <p>Учебная аудитория для проведения учебных занятий, практических занятий, для самостоятельной работы, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации  Рабочее место преподавателя;  рабочие места обучающихся, доска учебная, учебная мебель  Щиты баскетбольные пластик 180*105;  Кольца баскетбольные (амортизационные);  Стойка волейбольная;  Табло универсальное;  Щиты с баскетбольными держателями с кольцами;  Сетка защитная спортивная;  Шведские стенки</p>	16.09.2020 г. Протокол № 1	
2	3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	<p>В связи с заключением контрактов со сторонними электронными библиотечными системами "BOOK.RU" (Контракт № К-56-20 от 25.08.2020 г. ООО «КноРус медиа», 01.09.2020 г. по 31.08.2021 г.), ЭБС ЗНАНИУМ (Контракт № К-60-20 от 13.08.2020 г. ООО «ЗНАНИУМ», 01.09.2020 г. по 31.08.2021 г.) п. Информационное обеспечение обучения читать в новой редакции:</p> <p style="text-align: center;"><b>Основные источники:</b></p> <p>1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. - Москва: МПГУ, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <a href="https://new.znanium.com/read?id=339601">https://new.znanium.com/read?id=339601</a> - Загл. с экрана.</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:</p>	16.09.2020 г. Протокол № 1	

	<p><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> <p>Макрообъект.</p> <p><b>Дополнительные источники:</b></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: <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>. –</p> <p>Макрообъект.</p> <p>2. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж (для СПО). Учебник [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.</p>		