

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г. И. Носова»  
Многопрофильный колледж



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
/ С.А. Махновский  
«09» февраля 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
«общий гуманитарный и социально-экономический цикл»  
программы подготовки специалистов среднего звена  
специальности 21.02.05. Земельно-имущественные отношения  
квалификация Специалист по земельно-имущественным отношениям

(базовой подготовки)

Квалификация: Специалист по документационному обеспечению, архивист

Форма обучения

очная

Магнитогорск, 2022

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. №413 с учетом требований Федерального государственного стандарта по специальности среднего профессионального образования 21.02.05. Земельно-имущественные отношения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» мая 2014г. №486

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

**Разработчик (и):**  
преподаватель ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова» МпК Смирнов /Олеся Ивановна Ермолаева

**ОДОБРЕНО**

Предметной комиссией «Физической культуры и БЖ»  
Председатель Валков /А.А. Валков  
Протокол № 5 от 19.01.2022

Методической комиссией МпК  
Протокол № 4 от 09.02.2022

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

Пундиков / А.И. Пундиков /

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	20
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	24
Приложение 1 .....	26
Приложение 2 .....	28
Приложение 3 .....	30
Лист регистрации изменений и дополнений .....	35

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения. Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Освоению учебной дисциплины предшествует изучение учебных дисциплин БД.08 Физическая культура, БД.09 Основы безопасности жизнедеятельности

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

- ОПЦ.10 Безопасность жизнедеятельности

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей программы подготовки специалистов среднего звена по специальности и овладению следующими общими и профессиональными компетенциями:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

О.К 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

О.К 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда

<i>Код ПК/ ОК</i>	<i>Умения</i>	<i>Знания</i>
ОК 2,3,6,10	У02.1 анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы;	302.1 спектр социально-экономических и политических проблем и процессов в современном мире;
	У02.2 использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной деятельности;	302.2 методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной деятельности;
	У02.3 использовать методы гуманитарно-социологических	302.3 методы гуманитарно-социологических наук в

	наук в различных видах социальной деятельности;	различных видах социальной деятельности;
	У02.4 строить логические умозаключения на основании информации/данных, в том числе в различных цифровых средах (в том числе, оценивать результат и последствия своих действий);	302.4 цифровые ресурсы для решения задач/проблем в профессиональном и/или социальном контексте и для оценки результатов решения;
	У03.1 распознавать и анализировать профессиональную задачу и/или проблему;	303.1 алгоритмы выбора типовых методов и способов выполнения профессиональных задач;
	У03.2 определять этапы решения профессиональной задачи, составлять и реализовывать план действия по достижению результата;	303.2 структуру плана для решения профессиональной задачи;
	У03.3. использовать цифровые средства и ресурсы для генерирования новых идей и решений;	303.3. цифровые средства и ресурсы решения поставленных задач;
	У06.1 планировать работу команды (коллектива);	303.4 порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;
	У06.2 работать в коллективе и команде;	306.1 виды планирования;
	У06.3. выбирать цифровые средства общения в соответствии с целью взаимодействия и индивидуальными особенностями (в том числе культурными) собеседника;	306.2 основные принципы работы в коллективе;
	У06.4 проявлять толерантность в профессиональной деятельности;	306.3. каналы распространения информации и организации совместной работы (командной работы);
	У06.5.справляться с нежелательным поведением других людей в цифровой среде (угрозы, травля, агрессивные действия);	306.4 способы разрешения конфликтов в профессиональной деятельности;
	У06.6 планировать действия, направленные на сплочение коллектива;	306.5.культуру общения, принятую в цифровой среде;
	У10.1соблюдать правила техники безопасности в профессиональной деятельности;	306.6 методы сплочения коллектива;
	У10.2 проводить идентификацию	306.7 психологические

	производственных факторов в сфере профессиональной деятельности;	основы взаимодействия в профессиональной деятельности;
	У10.3 планировать мероприятия по обеспечению безопасности труда в профессиональной деятельности;	З10.1 правила техники безопасности в профессиональной деятельности;
		З10.2 производственные факторы в сфере профессиональной деятельности;
		З10.3 виды мероприятий по обеспечению безопасности труда в профессиональной деятельности;

## 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>Объем образовательной программы</b>	236
в том числе:	
лекции, уроки	
практические занятия	118
лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>
курсовая работа (проект)	<i>Не предусмотрено</i>
консультации	<i>Не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа</b>	118
Форма промежуточной аттестации –3,5 семестр зачет. 4,6 семестр дифференцированный зачет,	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
1	2	3	
<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.	<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			ОК 2,3,6,10
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>	302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.
	<b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> 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.		
	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> 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, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
	<b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> 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		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	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.		
	<p>Практические занятия</p> <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>	4	<p>ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <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>	10	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			ОК 2,3,6,10
<b>Тема 2.1. Общая физическая</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и</p>		302.1, 302.2, 302.3, 302.4.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
<b>подготовка</b>	<p>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.</p> <p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>		<p>303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.</p>
	<p>Практические занятия</p> <p>Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>	<b>4</b>	<p>ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.</p>
	<p>Контрольные нормативы</p> <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>	<b>4</b>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <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>	<b>10</b>	
<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика.</b>	Содержание учебного материала	<b>10</b>	ОК 2,3,6,10
	Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	<p>Техника спортивной и оздоровительной ходьбы. Прыжки в длину.</p> <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 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>	<b>10</b>	ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.
	<p>Контрольные нормативы</p> <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>	<b>12</b>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <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>	<b>10</b>	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры.</b>			
<b>Тема 2.3.1. Баскетбол</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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</p>	<b>8</b>	ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	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.		306.1, 306.2, 306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.
	<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, двусторонние игры на счет.</li> <li>5. Судейство.</li> </ol>	<b>8</b>	ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1, 303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2, 306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.
	<p>Контрольные нормативы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника выполнения бросков из-под кольца.</li> <li>2. Техника выполнения штрафных бросков.</li> <li>3. Техника выполнения трехочковых бросков.</li> <li>4. Технические действия (остановки, бросок после двух шагов).</li> </ol>	<b>8</b>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <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>	<b>4</b>	
<b>Тема 2.3.2 Волейбол</b>	Содержание учебного материала	<b>8</b>	ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4.
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.
	<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>	<b>8</b>	ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.
	<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>	<b>4</b>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <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>	<b>5</b>	
<b>Тема 2.3.3. Бадминтон</b>	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3,
	Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке,		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	<p>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>302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.</p>
	<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 одиночные и парные игры на счет.</li> <li>5. Судейство.</li> </ol>	<b>4</b>	<p>ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.</p>
	<p>Контрольные нормативы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника выполнения подачи.</li> <li>2. Техника выполнения атакующего удара.</li> </ol>	<b>2</b>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <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>	<b>6</b>	
<b>Тема 2.3.4 Настольный</b>	Содержание учебного материала	<b>4</b>	ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3,
	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка,		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
<b>теннис</b>	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.		302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.
	<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 одиночные и парные игры на счет.</li> <li>5. Судейство.</li> </ol>	<b>4</b>	ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.
	<p>Контрольные нормативы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника выполнения подачи.</li> <li>2. Набивание мяча.</li> </ol>	<b>4</b>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <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>	<b>8</b>	
<b>Тема 2.4 Аэробика</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые</p>	<b>4</b>	ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
(девушки)	<p>шаги с движениями руками</p> <p>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.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>		<p>302.4.</p> <p>303.1,303.2, 303.3, 303.4.</p> <p>306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6.</p> <p>310.1, 310.2, 310.3.</p>
	<p>Практические занятия</p> <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>	<b>8</b>	<p>ОК 2,3,6,10</p> <p>302.1, 302.2, 302.3, 302.4.</p> <p>303.1,303.2, 303.3, 303.4.</p> <p>306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6.</p> <p>310.1, 310.2, 310.3.</p>



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	Контрольные нормативы 1. Выполнить комплекс упражнений в избранном виде аэробики.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.	6	
<b>Тема 2.4</b> <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	Содержание учебного материала 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	-	ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.
	Практические занятия 1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. Сообщение теоретических сведений техника безопасности, (о технике выполнения, различных видах упражнений атлетической гимнастики). 3. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: • воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической	8*	ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	гимнастикой; <ul style="list-style-type: none"> <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 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработать и выполнить комплекс упражнений на отдельные группы мышц.</li> </ol>	4*	
	Самостоятельная работа обучающихся <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>	6*	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			ОК 2,3,6,10
<b>Тема 3.1.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	Содержание учебного материала	-	ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.
	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.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций/осваиваемых элементов компетенций
	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практические занятия 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	4	ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1, 303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2, 306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.	6	
<b>Всего (максимальная учебная нагрузка):</b>		236	

### 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	Стойки волейбольные (комплект); Стойки баскетбольные (комплект); Ворота для мини-футбола; Турник двойной; Брусья (комплект); Рукоход "Волна"; Стенка гимнастическая (комплект); Полоса препятствий "Разрушенный мост"; Полоса препятствий "Лабиринт"; Полоса препятствий "Забор с наклонной доской"; Полоса препятствий "Стенка с двумя проломами"; Полоса препятствий "Одиночный окоп"
Спортивный комплекс Спортивный зал	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

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

##### Основные источники:

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: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true> . –Макрообъект.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я.Виленский, А.Г. Горшков. —Москва : КноРус, 2021. —214с. —Режим доступа: <https://www.book.ru/view5/176c715723d2f4e681cab627ca0a41f2> -Загл. сэкрана.
3. Федонов, Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — Текст : электронный. <https://www.book.ru/view5/aff32bce87a75652b7ea3139eb318cbd>

##### Дополнительные источники:

1. Киреева, Е.А. Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Киреева Е.А. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. —Текст : электронный. <https://www.book.ru/view5/9e74e15bec92e124db0620f5a8dcef44> -Загл. с экрана

2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учеб. метод. пособие/сост. С.А. Дорошенко, Е.А. Дергач. – Красноярск: Сиб. Федер. ун-т, 2019 – 56 с — ISBN 978-5-7638-4027-8 - Текст электронный <https://znanium.com/read?id=379831> - Загл. с экрана

3. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/read?id=359731> -Загл. с экрана.

#### 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

#### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Наименование ПО	№ Договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 (подписка Imagine Premium)	Д-1227 от 08.10.2018 Д-757-17 от 27.06.2017 Д-593-16 от 20.05.2016 Д-1421-15 от 13.07.2015	11.10.2021 27.07.2018 20.05.2017 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 Д-1347-17 от 20.12.2017 Д-1481-16 от 25.11.2016 Д-2026-15 от 11.12.2015	28.01.2020 21.03.2018 25.12.2017 11.12.2016
7 Zip	свободно распространяемое	бессрочно

#### Интернет-ресурсы

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

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

#### 3.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

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

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

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	Виды заданий для самостоятельной внеаудиторной работы
---	--------------	---

	раздела/темы																		
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" data-bbox="552 645 1461 952"> <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> <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,</li> </ul>																	

	<p>участвует в соревнованиях, имеет положительную динамику физического развития по ИПФЗ, сдал норматив ГТО на серебряный или бронзовый значок;</p> <ul style="list-style-type: none"><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. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.	Тест
2	<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4.	Контрольные нормативы (ГТО) Портфолио
3	Тема 2.1. Общая физическая подготовка	303.1,303.2, 303.3, 303.4.	
4	Тема 2.2. Лёгкая атлетика.		
5	Тема 2.3. Спортивные игры		
6	Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)	306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7,	
7	Тема 2.4 Аэробика (девушки)	306.6.	
8	<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	310.1, 310.2, 310.3.	

### 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.



Результаты обучения	Оценочные средства для промежуточной аттестации						
	№ п/п	Норматив	Оценка	2 курс		3-4 курс	
				Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.	1	Бег 100 м (сек)	5	13,8	16,8	13,5	16,5
			4	14,1	17,1	13,8	16,8
			3	14,4	17,4	14,1	17,1
	2	Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)	5	45	40	50	45
			4	40	35	45	40
			3	35	30	40	35
	3	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)	5	500	430	550	480
			4	450	380	500	430
			3	400	330	450	380
	4	Челночный бег 10x10 м (сек)	5	28,0	29,0	27,5	28,5
			4	29,0	30,0	28,5	29,5
			3	30,0	31,50	29,5	30,50
	5	Упражнение на гибкость (см)	5	+11	+16	+12	+17
			4	+8	+13	+9	+14
				+6	+8	+7	+9

#### Критерии оценки дифференцированного зачета

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

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

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

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

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ВКЛЮЧАЯ АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название образовательной технологии (с указанием автора) / активные и интерактивные методы обучения	Цель использования образовательной технологии	Планируемый результат использования образовательной технологии	Описание порядка использования (алгоритм применения) технологии в практической профессиональной деятельности
1	Игровые технологии (К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.)	создание полноценной мотивационной основы для формирования навыков и умений деятельности в зависимости от условий функционирования и развития.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение материала,</li> <li>• развитие когнитивных навыков обучающихся</li> <li>• находить основания результативности в игровой деятельности;</li> <li>• мобилизовать лучшие достижения науки и опыта, обеспечивающие требуемый результат</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация игрового пространства.</li> <li>• Учет индивидуальности каждого ребенка.</li> <li>• Организация и проведение игры.</li> <li>• Правила игры.</li> <li>• Количество участников игры.</li> <li>• Диалог в процессе игры.</li> <li>• Темп игры.</li> <li>• Продолжительность игры.</li> <li>• Поощрение участников игры.</li> <li>• Подведение итогов игры.</li> </ul>
2	Здоровьесберегающие технологии (Н.К.Смирнов)	содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья	обеспечить сохранение и приумножение здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечения санитарно-гигиенического состояния учебного помещения (освещение, проветривание, температурный режим и пр.</li> <li>• закаливание,</li> <li>• воспитание физических качеств</li> </ul>

## 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 2.2.Лёгкая атлетика</b>	Тренинг обучающий	В ходе урока вырабатываются навыки двигательных действий, направленных на формирование физических умений.
<b>Тема 2.3.1. Баскетбол Тема 2.3.2 Волейбол Тема 2.3.3. Бадминтон Тема 2.3.4 Настольный теннис</b>	Компьютерные симуляции	В ходе урока воспроизводятся игровые ситуации, тактические решения и возможность применения их на практике
<b>Тема 2.4Аэробика (девушки) Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	Тренинг обучающий	В ходе урока формируются навыки спортивной игры
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</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.
	Анализ конкретной ситуации	В рамках проходящей темы разбираются и анализируются ситуации использования умений и навыков силовой подготовки в условиях профессиональной деятельности,

### ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Разделы/темы	Темы практических занятий	Количество часов	Требования ФГОС СПО (уметь)
<b>Введение</b>	№ 1 Входной контроль.	<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	№ 2 Выполнение комплексов упражнений.	<b>10</b>	ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	№ 3 Общая физическая подготовка.	<b>8</b>	ОК 2,3,6,10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.
	№ 4 Контрольные нормативы	<b>4</b>	
<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика.</b>	№ 5 Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.	<b>12</b>	
	№ 6 Воспитание двигательных качеств и способностей:		
	№ 7 Контрольные нормативы	<b>4</b>	
<b>Тема 2.3.1. Баскетбол</b>	№ 8 Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.	<b>12</b>	
	№ 9 Тренировочные игры на счет. Судейство.		
	№ 10 Контрольные нормативы	<b>4</b>	
<b>Тема 2.3.2 Волейбол</b>	№ 11 Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.	<b>12</b>	
	№ 12 Тренировочные игры на счет. Судейство.		
	№ 13 Контрольные нормативы	<b>4</b>	
<b>Тема 2.3.3. Бадминтон</b>	№ 14 Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.	<b>10</b>	
	№ 15 Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство.		
	№ 16 Контрольные нормативы	<b>2</b>	
<b>Тема 2.3.4 Настольный теннис</b>	№ 17 Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.	<b>10</b>	
	№ 18 Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство.		
	№ 19 Контрольные нормативы	<b>2</b>	
<b>Тема 2.4</b>	№ 20 Разучивание, закрепление и	<b>12</b>	

<b>Аэробика (девушки)</b>	совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций № 21 Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.		
	№ 22 Контрольные нормативы	4	ОК 2,3,6,10
<b>Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	№ 23 Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. №24 Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.	12*	302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.
	№ 25 Контрольные нормативы	4*	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональ ных результатов</b>	№ 26 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. № 27 Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	8	ОК 2,3,6, 10 302.1, 302.2, 302.3, 302.4. 303.1,303.2, 303.3, 303.4. 306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6. 310.1, 310.2, 310.3.
<b>ИТОГО</b>		<b>118</b>	

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

Контрольная точка	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Контролируемые результаты	Оценочные средства	
<b>№1</b>	<p><b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b></p> <p><b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p>	<p>ОК 2,3,6,10</p> <p>302.1, 302.2, 302.3, 302.4.</p> <p>303.1,303.2, 303.3, 303.4.</p> <p>306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6.</p> <p>310.1, 310.2, 310.3.</p>	<b>Тест</b>	<p>1. Фонд тестовых заданий (Тесты, расположенные на образовательном портале)</p>
	<p><b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>	<p>ОК 2,3,6,10</p> <p>302.1, 302.2, 302.3, 302.4.</p> <p>303.1,303.2, 303.3, 303.4.</p> <p>306.1,</p>	<p><b>Тест, ситуационная задача, контрольная работа (для студентов специальной медицинской группы)</b></p>	<p>1. Тесты, расположенные на образовательном портале</p> <p>2. Выполнить антропометрические измерения и расчеты</p> <p>3. Темы контрольных работ, расположены на образовательном портале</p>

		306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6.  310.1, 310.2, 310.3.		
<b>№2</b>	<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	ОК 2,3,6,10  302.1, 302.2, 302.3, 302.4.  303.1,303.2, 303.3, 303.4.  306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6.  310.1, 310.2, 310.3.	<b>Контрольные нормативы (ГТО)</b>	1. Прыжки через скакалку. 2. Подтягивания. 3. Сгибание и разгибание рук. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 5. Упражнение на гибкость.
<b>№3</b>	<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика</b>	ОК 2,3,6,10  302.1, 302.2, 302.3, 302.4.  303.1,303.2, 303.3, 303.4.  306.1, 306.2,306.3,	<b>Контрольные нормативы (ГТО)</b>	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.


		306.4, 306.5, 306.7, 306.6.  310.1, 310.2, 310.3.		
<b>№ 4</b>	<b>Тема 2.3. Спортивные игры. Тема 2.3.1. Баскетбол</b>	ОК 2,3,6,10  302.1, 302.2, 302.3, 302.4.  303.1,303.2, 303.3, 303.4.  306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6.  310.1, 310.2, 310.3.	<b>Контрольные нормативы (ГТО)</b>	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). 5. Судейство
<b>№ 5</b>	<b>Тема 2.3. Спортивные игры. Тема 2.3.2 Волейбол</b>	ОК 2,3,6,10	<b>Контрольные нормативы (ГТО)</b>	1. Техника выполнения передач. 2. Техника выполнения подач. 3. Техника выполнения нападающего удара 4. Судейство.
<b>№ 6</b>	<b>Тема 2.3. Спортивные игры. Тема 2.3.3. Бадминтон</b>	ОК 2,3,6,10	<b>Контрольные нормативы (ГТО)</b>	1. Техника выполнения подачи. 2. Техника выполнения атакующего удара. 3. Судейство.
<b>№ 7</b>	<b>Тема 2.3. Спортивные игры. Тема 2.3.4 Настольный теннис</b>	ОК 2,3,6,10	<b>Контрольные нормативы (ГТО)</b>	1. Техника выполнения подачи. 2. Набивание мяча. 3. Судейство




№ 8	<p><b>Тема 2.4</b> <b>Аэробика (девушки)</b></p> <p><b>Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p>	<p>ОК 2,3,6,10</p> <p>302.1, 302.2, 302.3, 302.4.</p> <p>303.1,303.2, 303.3, 303.4.</p> <p>306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6.</p> <p>310.1, 310.2, 310.3.</p>	<b>Контрольные нормативы (ГТО)</b>	<p>Девушки</p> <p>1. Выполнить комплекс упражнений в избранном виде аэробики.</p> <p>Юноши</p> <p>1. Разработать и выполнить комплекс упражнений на отдельные группы мышц</p>
№9	<p><b>Раздел 3.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b></p> <p><b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p>		<b>Практические задания</b>	<p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет	<p>ОК 2,3,6,10</p> <p>302.1, 302.2, 302.3, 302.4.</p>	<b>Портфолио (для студентов основной и подготовительной группы)</b>	<p>1. Знания (выполнение итоговых тестовых заданий, расположенных на образовательном портале)</p> <p>2. Техника владения двигательными умениями и навыками (итоги контрольных нормативов по разделам, заполняются в ИПФЗ)</p>

		303.1,303.2, 303.3, 303.4.  306.1, 306.2,306.3, 306.4, 306.5, 306.7, 306.6.  310.1, 310.2, 310.3.		3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (грамоты, дипломы, сертификаты) 4. Уровень физической подготовленности (Общий рейтинг по ИПФЗ).
			<b>Портфолио (для студентов специальной медицинской группы)</b>	1. Знания (выполнение итоговых тестовых заданий, расположенных на образовательном портале) 2. Реферат. 3. Практико-ориентированные задания 4. Контрольная работа 5. Индивидуальный проект

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

№ п/п	Раздел рабочей программы	Краткое содержание изменения/дополнения	Дата, № протокола заседания ПК	Подпись председателя ПК
		Рабочая программа учебной дисциплины <b>«Физическая культура»</b> актуализирована. В рабочую программу внесены следующие изменения:		
	3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<p>Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» актуализирована. В рабочую программу внесены следующие изменения: В связи с заключением контрактов со сторонними электронными библиотечными системами ЭБС «BOOK.ru» К-44-22 от 04.08.2022 г. ООО «КноРус», ЭБС «Znanium» К-38-22 от 10.08.2022 г. ООО «Знаниум», . Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы читать в новой редакции:</p> <p>Основные источники:</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.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&amp;s how=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&amp;s how=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&amp;view=true</a>. - Макрообъект.</li> <li>2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва : КноРус, 2021. - 214 с. - ISBN 978-5-406-08 169-3 . — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> . — Текст: электронный.</li> <li>3. Федонов, Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <a href="https://book.ru/book/939962">https://book.ru/book/939962</a>. — Текст: электронный.</li> </ol> <p>Дополнительные источники:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учеб. метод. пособие/ сост. С.А. Дорошенко, Е.А. Дергач. — Красноярск: Сиб. Федер. ун-т, 2019 – 56 с — ISBN 978-5-7638 4027-8 - Текст электронный <a href="https://znanium.com/read?id=379831">https://znanium.com/read?id=379831</a> - Загл. с экрана</li> <li>2. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. - 243 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1070927">https://znanium.com/catalog/product/1070927</a>. ... Режим доступа: по подписке.</li> </ol>	14.09.2022 г. Протокол № 1	

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

№ п/п	Раздел рабочей программы	Краткое содержание изменения/дополнения	Дата, № протокола заседания ПК/ПЦК	Подпись председателя ПК/ПЦК
		Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» актуализирована. В рабочую программу внесены следующие изменения:		
	3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ п. 3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы	<p>Основные источники:</p> <p>1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a> (дата обращения: 12.09.2023).</p> <p>2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1905554">https://znanium.com/catalog/product/1905554</a> (дата обращения: 12.09.2023). — Режим доступа: по подписке.</p> <p>3. Конеева Е.В. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/517442">https://urait.ru/bcode/517442</a> (дата обращения: 12.09.2023).</p> <p>Дополнительные источники:</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. 29электрон. опт. диск (CD-ROM). –Режим доступа:</p>	13.09.2023 г. Протокол № 1	

<https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true>. – Макрообъект.

2 Лечебная физическая культура при заболеваниях людей пожилого возраста : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов [и др.]. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 219 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016983-5. - Текст : электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1919423>  
(дата обращения: 12.09.2023). – Режим доступа: по подписке.

3 Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/2083374>  
(дата обращения: 12.09.2023). – Режим доступа: по подписке.

4 Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 158 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016985-9. - Текст : электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1934005>  
(дата обращения: 12.09.2023). – Режим доступа: по подписке.

5 Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 164 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016984-2. - Текст : электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1896446>  
(дата обращения: 12.09.2023). – Режим доступа: по подписке.

Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – ISSN 0040-3601. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

*Рос*

	<p><a href="https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966">https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966</a> - Загл. с экрана..</p> <p>2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – ISSN 1817-4779. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="https://dlib.eastview.com/browse/issues/72009/2019">https://dlib.eastview.com/browse/issues/72009/2019</a>. – Загл. с экрана</p>		