

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

\_\_\_\_\_/Т. С. Занова/

«27» июня 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 04 «Физическая культура»**

по специальности

27.02.04 «Автоматические системы управления»

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы по профессиям и специальностям среднего профессионального образования 27.02.04 «Автоматические системы управления»

Организация-разработчик примерной программы: ГБОУ СПО (ССУЗ) «Кыштымский радио механический техникум».

Разработчики: Н.М. Зуйкова, преподаватель; Н.М. Гавеля, преподаватель

Рекомендована Советом Министерства образования и науки Челябинской области по примерным ОПОП НПО и СПО. Заключение Совета по примерным ОПОП № 1 от 31.05.2011 г

Организация-разработчик рабочей программы: ГБОУ СПО (ССУЗ) «Южно-Уральский государственный колледж»

Разработчик: Козицына Е.С. - преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ФК и БЖД

Протокол № 9 от «14» июня 2022 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Е.С. Козицына

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |    |
|--|----|
| 1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....                 | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....                   | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....             | 18 |
| 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 20 |

## **1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС для профессий и специальностей среднего профессионального образования 27.02.04 «Автоматические системы управления».

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью технического цикла

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины-требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

- основы здорового образа жизни.

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки 344 часов

В том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов, самостоятельной работы обучающегося 172 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Виды учебной работы</b>   | <b>Объем часов</b>                        |
|--|---|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | 344                                       |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | 172                                       |
| В том числе:   |   |
| Теоретические занятия  | -   |
| Практические занятия   | 172                                       |
| Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки  | 10  |
| <b>Самостоятельная работа для студентов</b>  | 172                                       |
| В том числе:   |   |
| 1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.<br>Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. |   |
| <i>Промежуточная аттестация в форме</i>  | <i>Зачета, дифференцированного зачета</i> |



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

| Наименование разделов и тем   | Содержания учебного материала: теоретические и практические занятия, самостоятельная работа   | Объем учеб. часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------------|------------------|
| 1   | 2   | 3                 | 4                |
| <b>Раздел 1.<br/>Теоретическая часть</b>  |   | <b>10</b>         |                  |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>          | <b>2</b>         |
| Тема 1.1<br>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.<br>Техника безопасности и правила поведения на уроке физкультуры | 1. Организация двигательного режима, необходимого при сохранении и укреплении здоровья, поддержание высокой работоспособности.<br>2. Формирование специальных знаний, умений и жизненно необходимых навыков, и физических качеств, обеспечивающее готовность учащихся к трудовой деятельности и защите родины.<br>3. Техника безопасности и правила поведения на уроке физкультуры. |                   |                  |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>   | <b>2</b>          | <b>1</b>         |
|   | 1. Составить и разучить комплекс упражнений на развитие скорости<br>2. Подготовить обязательные нормативы ОФП   |                   |                  |

|  |   |          |          |
|--|---|----------|----------|
| Тема 1.2.<br>Основы методики<br>самостоятельных занятий<br>физическими<br>упражнениями.  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|  | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.<br>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.<br>Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальных индивидуальных качеств. |          |          |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>   | <b>2</b> | <b>1</b> |
|  | 1.Составить и разучить комплекс упражнений на развитие ловкости<br>2.Подготовить обязательные нормативы ОФП   |          |          |
| Тема 1.3.<br>Психофизические основы<br>учебного и<br>производственного труда.<br>Средства физической<br>культуры в регулировании<br>работоспособности. | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |



|  |  |          |          |
|--|--|----------|----------|
|  | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности 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 утомления. Методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. |          |          |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>2</b> | <b>1</b> |
|  | 1.Составить и разучить комплекс упражнений на развитие гибкости<br>2.Подготовить обязательные нормативы ОФП  |          |          |
| Тема 1.4.<br>Самоконтроль, его основные методы показатели и критерии оценки. | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> | <b>2</b> |
|  | 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.   |          |          |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>2</b> | <b>1</b> |
|  | 1.Составить и разучить комплекс упражнений на развитие быстроты<br>2.Подготовить обязательные нормативы ОФП  |          |          |
| Тема 1.5.<br>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> | <b>2</b> |
|  | 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. |          |          |

|  |   |          |          |
|--|---|----------|----------|
|  | <b>Самостоятельная работа</b>   | <b>2</b> | <b>2</b> |
|  | 1.Составить и разучить комплекс упражнений на развитие выносливости<br>2.Подготовить обязательные нормативы ОФП   |          |          |
| <b>Раздел 2</b><br><b>Практические учебно-методические занятия</b>   |   | <b>8</b> |          |
| Тема 2.1<br>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общей физической подготовки.<br>Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|  | Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности<br>Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.<br>Врачебный контроль. Условия допуска к занятиям физическими упражнениями, спортом, его содержание и периодичность. |          |          |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>   | <b>2</b> |          |
|  | 1. Подготовить реферат  |          |          |

|  |   |          |          |
|--|---|----------|----------|
|  | 2.Подготовить обязательные нормативы ОФП  |          |          |
| Тема 2.2 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).                      | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|  | Занятия физическими упражнениями. Самоконтроль. Самочувствие. Сон и аппетит. Пульс. Таблица.  |          |          |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>   | <b>2</b> | <b>1</b> |
|  | 1. Подготовить реферат<br>2.Подготовить обязательные нормативы ОФП  |          |          |
| Тема 2.3.<br>Методика определения профессионально значимых психофизиологических на основе двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|  | Описание параметров. Перечень норм и требований, предъявляемых к профессии. Основные методы разработки программ профессиональной физической подготовки к различным видам труда. Составляющие профессиограмм. Перечень двигательной активности направленных на совершенствование профессионально |          |          |

|   |   |          |          |
|---|---|----------|----------|
|   | важных двигательных качеств, психофизиологических функций, формированию свойств личности специалиста.   |          |          |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>   | <b>2</b> | <b>1</b> |
|   | 1. Подготовить реферат<br>2.Подготовить обязательные нормативы ОФП  |          |          |
| Тема 2.4.<br>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.<br>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|   | Комплексы физических упражнений для коррекции функционального состояния человека. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями ежедневно для позвоночника.<br>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.<br>Физические упражнения для коррекции зрения. |          |          |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>   | <b>2</b> | <b>1</b> |
|   | 1. Подготовить реферат<br>2.Подготовить обязательные нормативы ОФП  |          |          |

|  |  |            |          |
|--|--|------------|----------|
| <b>Раздел 3.<br/>Практические учебно-тренировочные занятия</b> |  | <b>154</b> |          |
| <b>Тема 3.1<br/>Легкая атлетика</b>                            | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>16</b>  | <b>3</b> |
|  | 1.Техника бега на короткие дистанции 60 м, 100 м;<br>старт, разбег, финиширование<br>2.Техника бега на средние дистанции 200 м, 300 м;<br>старт; разбег; финиширование<br>3.Техника бега на длинные дистанции 500 м, 1000 м.<br>старт, разбег, финиширование<br>4.Эстафетный бег 4 по 100 м.<br>старт, разбег, финиширование<br>5.Контрольное испытание: 100 м бег нормативы ОФП |            |          |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>16</b>  | <b>1</b> |
|  | 1.Совершенствование техники изучаемых двигательных действий<br>в процессе самостоятельных занятий.<br>2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований<br>3.Подготовить обязательные нормативы ОФП  |            |          |
| <b>Тема 3.2<br/>Баскетбол</b>                                  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>22</b>  | <b>3</b> |
|  | 1.Обучение и совершенствование техники и тактики защиты и нападения. Перемещение по площадке, ведение  |            |          |

|  |  |           |          |
|--|--|-----------|----------|
|  | <p>мяча, передача 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 нападение: индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>2.Совершенствование техники и тактики защиты и нападения. Перемещение по площадке, ведение мяча. Передача 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 нападение: индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра. Правила игры и проведение соревнований.</p> <p>3.Контрольные испытания: штрафной бросок; учебная игра</p> |           |          |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>22</b> | <b>1</b> |
|  | 1.Закрепление и совершенствование базовых элементов техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий   |           |          |

|   |   |           |          |
|---|---|-----------|----------|
|   | 2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований, правилами игры<br>3.Подготовить обязательные нормативы ОФП   |           |          |
| <b>Тема 3.3</b><br><b>Настольный теннис</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>24</b> | <b>3</b> |
|   | 1.Обучение технике передвижения: шаги, прыжки, стойки игрока, стойки держания ракетки: горизонтальная хватка. Тактика игры, стили игры.<br>2.Совершенствование техники передвижения: шаги, прыжки, стойки игрока, стойки держания ракетки: горизонтальная хватка. Тактика игры, стили игры. Правила игры и проведение соревнований.<br>3.Контрольное испытание: подача, учебной игры. |           |          |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>   | <b>24</b> | <b>1</b> |
|   | 1.Закрепление и совершенствование элементов техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий<br>2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований, правилами игры<br>3.Подготовить обязательные нормативы ОФП   |           |          |
| <b>Тема 3.4</b><br><b>Лыжная подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>20</b> | <b>3</b> |
|   | 1.Техника передвижения лыжными ходами   |           |          |



|                          |   |           |          |
|--------------------------|---|-----------|----------|
|                          | <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможение, прохождение спусков, подъемов и не ровности в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)</p> <p>2.Контрольные испытания: 2; 3 км прохождение дистанции нормативы ОФП</p> |           |          |
|                          | <b>Самостоятельная работа</b>   | <b>20</b> | <b>1</b> |
|                          | <p>1.Совершенствование двигательных элементов техники передвижения на лыжах. Катание на лыжах в свободное время</p> <p>2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований</p> <p>3.Подготовить обязательные нормативы ОФП</p>  |           |          |
| <b>Тема 3.5 Плавание</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>20</b> | <b>3</b> |
|                          | <p>1.Обучение технике плавания:<br/>плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанции до 100 метров избранным способом. Комбинированное плавание.</p> <p>2.Совершенствование: техники плавания:</p>  |           |          |

|                          |  |           |          |
|--------------------------|--|-----------|----------|
|                          | <p>плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанции до 100 метров избранным способом. Комбинированное плавание.</p> <p>3.Контрольное испытание: 50 м проплывание дистанции нормативы ОФП</p>   |           |          |
|                          | <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>20</b> | <b>1</b> |
|                          | <p>1.Совершенствование элементов техники движений плавания, плавание различными стилями на различные дистанции в свободное время в бассейнах, в открытых водоемах.</p> <p>2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований</p> <p>3.Подготовить обязательные нормативы ОФП</p>  |           |          |
| <b>Тема 3.6 Волейбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>28</b> | <b>3</b> |
|                          | <p>1.Обучение технике и тактике защиты и нападения. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: верхняя прямая подача. Прием мяча: передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой в нападении. Нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки. Тактика игры в защите, нападение: индивидуальные действия с игроком, действия с мячом и без мяча. Групповые и командные взаимодействия игроков. Учебная игра. Правила игры и</p> |           |          |

|   |  |           |          |
|---|--|-----------|----------|
|   | <p>проведение соревнований.</p> <p>2.Совершенствование техники и тактике защиты и нападения. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: верхняя прямая подача. Прием мяча: передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой в нападении. Нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки. Тактика игры в защите, нападение: индивидуальные действия с игроком, действия с мячом и без мяча. Групповые и командные взаимодействия игроков. Учебная игра.</p> <p>3.Контрольные испытания: верхняя прямая подача, учебная игра</p> |           |          |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>28</b> | <b>1</b> |
|   | <p>1.Закрепление и совершенствование базовых элементов техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий</p> <p>2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований, правилами игры</p> <p>3.Подготовить обязательные нормативы ОФП</p>   |           |          |
| <b>3.7.</b><br><b>Атлетическая гимнастика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>24</b> | <b>3</b> |
|   | 1.Обучение упражнениям на блочных тренажерах для развития основной группы мышц. Упражнения с   |           |          |

|  |  |            |   |
|--|--|------------|---|
|  | <p>собственным весом: упражнения с собственным весом. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных групп мышц. 2. Совершенствование упражнений на блочных тренажерах для развития основной группы мышц. Упражнения с собственным весом: упражнения с собственным весом. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных групп мышц.</p> <p>3. Контрольные испытания: обязательные нормативы ОФП</p> |            |   |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>24</b>  | 1 |
|  | <p>1. Выполнять изучаемые элементы двигательных действий, их комбинаций в процессе занятий.</p> <p>2. Подготовить обязательные нормативы ОФП</p>   |            |   |
|  | <b>Всего:</b>  | <b>344</b> |   |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1 Требование к минимальному материально – техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, резина, штанги.) гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

##### **Для занятий лыжным спортом:**

Лыжные базы с лыже хранилищами, мастерским для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками, учебно-тренировочные лыжни и трасы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности.

##### **Для плавания:**

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и инвентарь (шлемы, спасательные круги)

##### **Технические средства обучения:**

Музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения демонстрации

Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

#### **3.2 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Перечень учебных изданий,  
дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М. : Издательский центр "Академия", 2017.– 320 с.
2. Физическая культура [Текст] : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. – 176 с. - (Профессиональное образование) - ISBN 978-5-4468-1241-7.
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б.

Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. -<https://www.biblio-online.ru/viewer/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6#page/1>

4. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. -<https://www.biblio-online.ru/viewer/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63#page/1>

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. -<https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>

6. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. -<https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>

7.«Физическая культура». Миллер А.Б. 2019 г. Учебник и практикум для СПО изд. 2019 г.

8. «Физическая культура. Лыжной подготовка». Учебное пособие для СПО изд. 2019 г.

9. «Физическая культура. Основы спортивной этики». Учебное пособие для СПО изд. 2019 г.

#### **Дополнительные источники:**

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва :КноРус, 2015. 214.- ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>

3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва :КноРус, 2016. - 256- ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>.

4.Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. -<https://www.biblio-online.ru/viewer/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611#page/1>

5. Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2019. — 176 с. — ISBN 978-5-907161-31-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

6. Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система

7. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система
8. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система
9. Григорьева, И. В. Физическая культура. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО заочной формы обучения : учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж : ВГЛТУ, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-7994-0429-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
10. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
11. Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел) : учебное пособие / составитель Н. М. Малаев. — Брянск : Брянский ГАУ, 2017. — 91 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
12. Леньшина, М. В. Командные спортивные игры в программах по физической культуре : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 19 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

#### **Интернет источники:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosssport.ru>
3. Сайт общественной молодежной организации «Российский спортивный союз молодежи (РосМолСпорт)» <http://rosmolsport.ru/rate>
4. Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области <http://www.chelsport.ru>
5. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) <http://gto.ru>

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

##### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

###### **1.Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины.**

Занятия по физической культуре студенты колледжа посещают в течение 8 семестров. По окончании

каждого семестра студенты сдают зачет.

В каждом семестре проводится аттестация по предмету.

Студенты, не прошедшие аттестацию и пропустившие занятия по физической культуре без уважительной причины, сдают зачет по индивидуальному графику в рамках дополнительных образовательных услуг. Требованиями для получения зачета являются:

1. 100% посещаемость занятий по физической культуре.

2. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке в начале и конце каждого семестра.

На зачете учитываются:

- уровень знаний по теории физической культуры;
- уровень общей физической подготовки (в результаты сдачи контрольных нормативов по физической подготовке);
- уровень спортивной подготовки (участие в спартакиадах колледжа, района, города);
- уровень навыков и умений самостоятельных занятий.

Должен знать:

1. О роли физической культуры в физическом развитии человека.
2. Основы здорового образа жизни.

Должен уметь:

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных целей.
2. Выполнять дома самостоятельно обязательные нормативы ОФП

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b> | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b> |
|---|--|
|---|--|



|   |  |
|---|--|
| <p><b>Личностные:</b> способность к саморазвитию и личностному самоопределению; устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и личностному совершенствованию двигательной активности; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.</p>  | <p>Текущий контроль: мониторинг</p>  |
| <p><b>Межпредметные:</b> использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.</p> | <p>Комплексная проверка знаний полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий</p> |
| <p>• <b>предметных:</b><br/>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной производственной деятельностью;</p>   | <p>Текущий контроль: оценка за практические работы<br/>Промежуточный контроль: зачет, дифференцированный зачёт</p> |

|  |  |
|--|--|
| - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности |  |
|--|--|

| Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |  |
|--|--|
| <p>Формы контроля обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практические задания по работе с информацией</li> <li>2. Домашние задания проблемного характера</li> <li>3. Ведение календаря самонаблюдения.</li> </ol> <p><u>Оценка</u> студентом подготовительных фрагментов заданий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отд.</p>   |  |
| <p>Методы оценки результатов:</p> <p>накопительная система баллов, на основе итоговой отметки</p> <p>традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, тестирование в контрольных испытаниях</p> <p>Легкая атлетика:</p> <p>Контрольные испытания: нормативы ОФП</p> <p>Баскетбол:</p> <p>Контрольные испытания: штрафные броски, учебная игра</p> <p>Настольный теннис:</p> <p>Контрольные испытания: техника и тактика учебной игры</p> <p>Лыжная подготовка:</p> <p>Контрольные испытания: прохождение дистанции нормативы ОФП</p> <p>Плавание:</p> <p>Контрольные испытания: проплывание дистанции нормативы ОФП</p> <p>Волейбол:</p> <p>Контрольные испытания: верхняя прямая подача.</p> <p>Техника и тактика учебной игры</p> <p>Атлетическая гимнастика:</p> <p>Контрольные обязательные нормативы ОФП: отжимание, подтягивание, пресс, прыжки в длину с места, прыжки на скакалке, челночный бег 10 по 10 м.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе -</p> |  |

начало учебного года

На выходе - в конце учебного года

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей/профессии.

Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.