

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

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

\_\_\_\_\_/Т. С. Занова/

«27» июня 2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУДБ.05 Физическая культура**  
для специальностей среднего  
профессионального образования

27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)  
по профилю профессионального образования:  
**технический**

Челябинск 2022 г.

**Аннотация**  
**рабочей программы учебной дисциплины**  
**ОУДБ.05 Физическая культура**  
**по специальности СПО**  
**27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и**  
**услуг (по отраслям)**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии начального профессионального образования **27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)**, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 14.04.2022 г. № 234.

Организация-разработчик рабочей программы: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж».

Разработчики – Козицына Е.С. преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК Протокол № 7 от « 15 » апреля 2022г.

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины.....	7
3. Условия реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины.....	31
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины.....	33

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

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью рабочей образовательной программы (далее – ОП) по специальности / профессии среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## **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 общеобразовательной учебной дисциплины:** Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### **• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- 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;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
в т.ч. в форме практической подготовки	6
в т. ч.:	
теоретическое обучение	15
практические занятия	102
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация <sup>1</sup> (дифференцированный зачет)	2

---

<sup>1</sup> В объем часов по СГ.03 промежуточная аттестация не входит

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1.</b>				
<b>Тема 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b>	Содержание учебного материала		15	
	1	Лекции		
		Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура в. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании профессиональной деятельности здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требование к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.Подготовить реферат 2.Выполнять ежедневно упражнения ОФП			
<b>Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	Содержание учебного материала		2	
	1	Лекции		
		Здоровье человека, его ценность и значимость для профессиональной деятельности. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактики профессиональных заболеваний средствами и методиками физического воспитания.	2	

	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1. Подготовить реферат 2. Выполнять ежедневно упражнения ОФП			
<b>Тема 1.3 Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности</b>	Содержание учебного материала		2	2
	1	Лекции		
		Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальных индивидуальных качеств.		
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1. Подготовить реферат 2. Выполнять ежедневно упражнения ОФП.			
<b>Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b>	Содержание учебного материала		2	2
	1	Лекции		
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки		-	
	Практические занятия		2	
	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1. Подготовить реферат 2. Выполнять ежедневно упражнения ОФП.		1	
<b>Тема 1.5 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	Содержание учебного материала		2	
	1	Лекции		
		Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1. Подготовить реферат 2. Выполнять ежедневно упражнения ОФП			
<b>Тема 1.6 Самоконтроль, его</b>	Содержание учебного материала		2	2
	1	Лекции		



<b>основные методы, показатели и критерии оценки</b>	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности		
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовить реферат 2. Выполнять ежедневно упражнения ОФП		
<b>Тема 1.7 Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	Содержание учебного материала	2	2
	1. Лекции, в том числе в форме практической подготовки		
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки	-	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2	
	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.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовить реферат 2. Выполнять ежедневно упражнения ОФП		
	Содержание учебного материала	2	
	1. Лекции, в том числе в форме практической подготовки		
<b>Тема 1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки	-	2
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2	
	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 требованиям.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовить реферат		
	2.Выполнять ежедневно упражнения ОФП		
<b>Раздел 2.Практические учебно-методические занятия</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.</b>	Содержание учебного материала	2	2
	1   Лекции, в том числе в форме практической подготовки		
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки	-	
	Практические занятия	2	
	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Изучение целей и задач по формированию физической активности человека. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Обобщение форм и содержания самостоятельных занятий: ходьба, бега, плавания, велосипедная езда, ритмической и атлетической гимнастики, занятий на тренажерах.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовить реферат		
	2.Выполнять ежедневно упражнения ОФП.		
<b>Тема 2.2 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</b>	Содержание учебного материала	2	2
	1   Лекции, в том числе в форме практической подготовки		
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки	-	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2	
	Занятия физическими упражнениями. Самоконтроль. Самочувствие. Сон и аппетит. Пульс. Таблица		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовить реферат		
	2.Выполнять ежедневно упражнения ОФП.		
<b>Тема 2.3 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общefизической подготовки.</b>	Содержание учебного материала	2	2
	1   Лекции, в том числе в форме практической подготовки		
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки	-	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2	
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Простейшие методы оценки физической работоспособности. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы). Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
	Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Подготовить реферат		
	2.Выполнять ежедневно упражнения ОФП		
<b>Тема 2.4</b> <b>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</b>	Содержание учебного материала	2	2
	1   Лекции, в том числе в форме практической подготовки		
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки	-	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2	
	Оптимальный режим труда и отдыха. Виды гимнастик. Сущность производственной гимнастики. Цели и задачи. Влияние условий труда на выбор форм, методов и средств ПФК. Методика составления упражнений. Виды комплексов упражнений производственной гимнастики.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовить реферат 2.Выполнять ежедневно упражнения ОФП		
<b>Тема 2.5</b> <b>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Общая структура программы двигательной рекреации</b>	Содержание учебного материала	2	2
	1   Лекции		
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки	-	
	Практические занятия	2	
	Здоровье: понятие, содержание, критерии. Основные риски современной цивилизации. Общая структура программы двигательной рекреации. Оздоровительная тренировка. Режим труда и отдыха. Рациональное питание, Специальные оздоровительные процедуры. Отказ от вредных привычек.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовить реферат 2.Выполнять ежедневно упражнения ОФП		
<b>Раздел 3.Практические учебно-тренировочные занятия</b>		92	
<b>Тема 3.1</b> <b>Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	20	3
	1   Лекции		
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки	-	
	Практические занятия	2	
	1.Техника бега на короткие дистанции: 60 м, 100 м; старт, разбег, финиширование 2.Техника бега на средние дистанции: 200 м, 300 м; старт, разбег, финиширование		

<b>Тема 3.2 Баскетбол</b>	3.Техника бега на длинные дистанции: 500 м, 1000 м; старт, разбег, финиширование 4. Техника эстафетного бега 4 по 100 м; старт, разбег, финиширование 5. Контрольное испытание: 100 м бег нормативы ОФ		3
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Совершенствование техники изучаемых двигательных действий 2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований 3.Подготовить обязательные нормативы ОФП		
	Содержание учебного материала	14	
	1   Лекции		
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки	-	
	Практические занятия	2	
	1.Обучение 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 покольцу 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 в баскетболе, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	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 покольцу 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 в баскетболе, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	7	
	1.Закрепление и совершенствование элементов техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий		

	2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований, правилами игры		
	3. Подготовить обязательные нормативы ОФП		
<b>Тема 3.3 Настольный теннис</b>	Содержание учебного материала	12	3
	1   Лекции		
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки	-	
	Практические занятия	2	
	1.Обучение технике передвижения: шаги, прыжки, стойки игрока, стойки держания ракетки: горизонтальная хватка. Тактика игры, стили игры.		
	2.Совершенствование техники передвижения: шаги, прыжки, стойки игрока, стойки держания ракетки: горизонтальная хватка. Тактика игры, стили игры.		
	Правила игры и проведение соревнований.		
	3.Контрольное испытание: подача, учебная игра		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 3.4 Лыжная подготовка</b>	1.Закрепление и совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий		3
	2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований, правилами игры		
	3. Подготовить обязательные нормативы ОФП		
	Содержание учебного материала	8	
	1   Лекции		
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки	-	
	Практические занятия	2	
	1.Техника передвижения лыжными ходами Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.		
	2. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможение, прохождение спусков, подъемов и не ровности в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. 3.Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)		
	4.Контрольные испытания: 2; 3 км прохождение на лыжах, нормативы ОФП		
	Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1.Совершенствование двигательных элементов техники передвижения на лыжах. Катание на лыжах в свободное время		
	2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований		
	3.Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Тема 3.5 Плавание	Содержание учебного материала	10	3
	1   Лекции		
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки	-	
	Практические занятия	2	
	1.Обучение технике плавания: 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.		
	2.Совершенствование: техники плавания: плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот плоский 1 закрытый и открытый. Проплывание дистанции до 100 метров избранным способом. Комбинированное плавание.		
	3.Контрольное испытание: 50 м проплывание дистанции нормативы ОФП		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.6 Волейбол	1.Совершенствование техники движений плавания, плавание различными стилями на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах.	6	3
	2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований		
	3. Подготовить обязательные нормативы ОФП		
	Содержание учебного материала	16	
	1   Лекции		
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки	-	
	Практические занятия	2	
	1.Обучение технике и тактике защиты и нападения. Стойки в волейболе, перемещение по площадке.		
	2. 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. 3.Тактика игры в защите, нападение: индивидуальные действия с игроком, действия с мячом и без мяча. Групповые и командные взаимодействия игроков. 4. Учебная игра. Правила игры и проведение соревнований. 5.Совершенствование техники и тактике защиты и нападения. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. 6. 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.7. Тактика игры в защите, нападение: индивидуальные действия с игроком, действия с мячом и без мяча. Групповые и командные взаимодействия игроков. Учебная игра. 8. Контрольные испытания: верхняя прямая подача; учебная игра		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Совершенствование техники и тактики двигательных действий и движений в процессе самостоятельных занятий. 2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований, правилами игры 3.Подготовить обязательные нормативы ОФП		
	Содержание учебного материала	12	
	1   Лекции		
	Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки	-	
	Практические занятия	2	
	1.Обучение упражнениям на блочных тренажерах для развития основной группы мышц. Упражнения с 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. 3.Контрольные испытания: обязательные норматив ОФП		
	Контрольные работы	-	
<b>Тема 3.7</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	Самостоятельная работа обучающихся		3
	1.Выполнение изучаемых элементов двигательных действий, их комбинации в процессе самостоятельных занятий. 2.Подготовить обязательные нормативы ОФП		

Тематика индивидуального проекта 1. Как спорт влияет на жизнь? 2. Здоровый образ жизни 3. Основы и польза игры в волейбол 4. Спорт в нашей жизни 5. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	<b>Всего:</b>	<i>117</i>



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 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 слыже 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. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура (СПО). Учебник - (Среднее профессиональное образование) - Кнорус, 2020.- 256 с.

2. А.А. Бишаева Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие–Кнорус, 2019.- 300с.

3. Е.Ю. Забелкина Практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. \_ Челябинск: Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО, 2020. – 356 с.

##### **Дополнительные источники:**

2. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. 2-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО. - М.:ИздательствоЮрайт, 2019.- 246с. 978-5-534-08021-6 (ISBN)

3. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. 3-е изд.: учебник для СПО.-М.:ИздательствоЮрайт, 2019.- 493с. 978-5-534-02309-1 (ISBN)

4. Муллер А. Б. [и др.] Физическая культура: учебник и практикум для СПО.- М.:ИздательствоЮрайт, 2019.- 424с. 978-5-534-02612-2 (ISBN)

5. Бурухин С. Ф.Методика обучения физической культуре. Гимнастика. 3-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО.-М.:ИздательствоЮрайт, 2019.- 173с. 978-5-534-07538-0 (ISBN)

##### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.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</b> <b>(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><b>• предметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами</li> </ul>	<p>Комплексная проверка знаний полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий</p> <p>Текущий контроль: оценка за практические работы</p> <p>Промежуточный контроль: устный опрос</p> <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачёт</p>

<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
---	--

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,</p> <p>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>

Техника и тактика учебной игры

Атлетическая гимнастика:

Контрольные обязательные нормативы ОФП: отжимание, подтягивание, пресс, прыжки в длину с места, прыжки на скакалке, челночный бег 10 по 10 м.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - 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.