Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2023.04.20 15:24:08 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

М.И. Салимов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности 49.02.01. «Физическая культура»,

Очная форма обучения	
Курс	1,2,3
Семестр	1,2,3,4,5,6
Объем в часах всего	214
в т.ч.: лекции	28
практические занятия	164
лабораторные занятия	
самостоятельная работа	22
консультации	
Экзамен	
Зачет	
Зачет с оценкой	6

Екатеринбург 2023

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС 3++) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее – СПО 49.02.01 «Физическая культура»).

Разработчики:
Преподаватель кафедры ТиМФК Голубина Н.В.

Рабочая программа профессионального модуля рассмотрена на заседании кафедры ТиМ ФК (протокол заседания кафедры от 18.04.2023 №8)

Зав. кафедрой ТиМ ФК Тарасевич И.В.

Рабочая программа профессионального модуля утверждена на заседании Методического совета (протокол от 20.04 2023 №8)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**7**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**14**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**17**
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	**21**

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания умения, формируются компетенции:

Код ПК, ОК	Наименование компетенции	Коды знаний	Знания	Коды умений	Умения
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	З.01.01	Знает основные источники информации для решения поставленной задачи, структуру плана для поставленной задачи	У.01.01	Умеет распознавать задачу или проблему в профессиональном контексте, определять этапы решения задачи
		З.01.02	Знает методы работы в профессиональной сфере	У.01.02	Применять актуальные методы работы в профессиональной сфере
		З.01.03	Знает алгоритмы выполнения работ в профессиональной сфере	У.01.03	Реализовывать составленный план для поставленной задачи
		З.01.04	Знает порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	У.01.04	Оценивать результат и последствия своих действий
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	З.04.01	Знает психологические основы деятельности коллектива	У.04.01.	Умеет организовать работу коллектива и команды
		З.04.02	Знает психологические особенности личности	У.04.02.	Взаимодействовать с коллегами, руководством, детьми в ходе профессиональной деятельности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З.08.01	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	У.08.01	Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
		З.08.02	Основы здорового образа жизни Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	У.08.02	Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности
		З.08.03	Средства профилактики перенапряжения	У.08.03	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности

Формируемые личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (для общеобразовательных дисциплин):

Шифр и наименование компетенции	Личностные и метапредметные результаты
ОК 1	"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать: 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в редакции Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645) 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; 6) для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578) 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом

	двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах						
	Очная форма обучения			Заочная форма обучения			
Курс/семестр	1 курс (1,2 сем.)	2 курс (3,4 сем.)	3 курс (5,6 сем.)				
Объем образовательной программы учебной дисциплины	80	68	66				
в т. ч.:							
Лекции	8	12	8				
Практические занятия	62	52	50				
Лабораторные занятия							
Консультации							
Самостоятельная работа	10	4	8				
Курсовая работа							
в т.ч. в форме практической подготовки							
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание (для общеобразовательных дисциплин)							
Промежуточная аттестация							
Форма контроля	Зач.Оц	Зач.Оц	Зач.Оц				

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

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Коды знаний и умений	Объем часов в форме практической подготовки	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения			очная форма обучения	заочная форма обучения
1	*2*	**3**	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
Раздел 1. Основы							
	1 КУРС						
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание**			*ОК 1*	З.01.01 З.01.02 З.01.03 З.01.04 У.01.01 У.01.02 У.01.03 У.01.04		
	1. Физическое воспитание, самовоспитание. Ценности физической культуры. Режим труда и отдыха. Основные понятия. Ключевые слова. Принципы и методы физического воспитания	2					
	2.Оздоровительные системы физического воспитания в профессиональной деятельности. Физические возможности мужчин и женщин.	2					
	3.Роль спорта и физической культуры в образе жизни студента. Здоровье и двигательная активность человека. Систем массовых соревнований	2					
	4.Восстановительные мероприятия после физических нагрузок. Использование методов самоконтроля, стандартов и индексов.	2					
		8					
Тема 2 Легкая атлетика	**Содержание практических занятий**			*ОК 1*	З.01.01 З.01.02 З.01.03 З.01.04 У.01.01 У.01.02 У.01.03 У.01.04		
	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой на спортивных сооружениях. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Навыки самостоятельной разминки.	**2**					
	Освоение навыка прыжков в высоту различными способами, (волна, перешагиванием, фосбери – флоп).	**2**					
	Освоение навыка прыжков в длину с разбега, в длину с места. Фазы прыжка, ошибки.	**2**					
	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в шаге, через препятствия,	**2**					
	Повышение физической подготовленности студентов средствами и методами	**2**					

	легкой атлетики. Методика самостоятельных занятий						
	Освоение техники спортивной ходьбы. Фазы, ошибки, правила.	**2**					
	Освоение навыков правильного выполнения специальных беговых упражнений, навыка работы рук при беге, навыка правильной постановки стопы при беге с различной скоростью.	**2**					
	Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки. Старт. Стартовое ускорение. Бег по дистанции. Финиширование.	**2**					
	Бег на средние дистанции. Средства и методы тренировки. Старт. Стартовый разгон. Техника прохождения поворотов(виражей). Финиширование.	**2**					
	Бег на длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Старт. Бег по дистанции. Финиширование.	**2**					
	Техника эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4Х100 м, 4Х400 м	**2**					
	Обще-подготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки. Правила выполнения. Дозировка.	**2**					
	Метание малого мяча. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Правила держания. ошибки	**2**					
	Кроссовая подготовка: бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	**2**					
	Развитие выносливости средствами легкой атлетики Равномерный бег (3-5 км)	**2**					
	Повторный бег на отрезках (от 200 до 600 метров)	**2**					
	Фартлек (от 20 до 40 минут) Круговая тренировка	**2**					
	Развитие координационных способностей средствами легкой атлетики. Ходьба барьеров различными способами: через середину, левым, правым боком, с вращением, перелазы под барьерами, бег по отметкам.	**2**					
Тема 2 **Общая и специальная физическая подготовка**	Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств	**2**			З.01.01 З.01.02 З.01.03 З.01.04 У.01.01 У.01.02 У.01.03 У.01.04		
	Общеразвивающие упражнения на месте: Стойки. Положения рук. Выпады, наклоны, приседы,. Седы, положения лежа. Положения ног и упоры.	**2**					
	Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба, бег, прыжки с различными положениями и движениями рук и ног, туловища. Различные не традиционные способы передвижения	**2**					
	Техника и методика обучения передвижениям, упражнениям в равновесии, лазанию, перелазанию. Составление полосы препятствий..	**2**					
Тема 3 **3.1. Волейбол**	**Спортивные игры**				З.01.01 З.01.02 З.01.03 З.01.04		
	Воздействие волейбола на физическое развитие, психические качества и свойства личности. Техника и тактика игры в волейбол.	**2**					
	Подача. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Подача «свечой»	**2**					

	Подача. Верхняя прямая подача. Планирующая подача. Верхняя боковая подача.	**2**			У.01.01 У.01.02 У.01.03 У.01.04		
	Передача мяча. Верхняя передача мяча. Скрытые передачи. Передача мяча снизу.	**2**					
	Нападающий удар. Прямой, боковой.	**2**					
	Техника блокировки. Тактические действия	**2**					
3.2.Баскетбол	Ведение мяча в низкой стойке. С изменением направления. с сопротивлением и без.	**2**			З.01.01 З.01.02 З.01.03 З.01.04 У.01.01 У.01.02 У.01.03 У.01.04		
	Ведение мяча в средней и высокой стойке. С изменением направления. с сопротивлением и без.	**2**					
	Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из-за головы, от плеча. Овладение передачей мяча правой. Левой рукой снизу.	**2**					
	Освоение передачи мяча на месте и в движении. Защита и нападение.	**2**					
	Ловля двумя руками сбоку на уровне груди, низко и высоко. Летящего на месте и в движении.	**2**					
	Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей. Тактические действия в нападении и защите. Личная защита на своей половине площадки. Двухсторонняя игра.	**2**					
3.3 Футбол	Техника игры и характеристика. Передвижение в защитной стойке. Техника остановки.	**2**			З.01.01 З.01.02 З.01.03 З.01.04 У.01.01 У.01.02 У.01.03 У.01.04		
	Техника ведения мяча на месте и в движении, техника поворота	**2**					
	Подготовительные упражнения для передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	**2**					
	Техника ведения, передачи и остановки мяча.	**2**					
	Технические элементы игры в футбол.	**2**					
	Тактические действия игроков. Двухсторонняя игра	**2**					
	2 КУРС						
Тема 1. Воспитание физических качеств	**Содержание**				З.01.01 З.01.02 З.01.03 З.01.04 У.01.01 У.01.02 У.01.03 У.01.04		
	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры	2					
	Компоненты физической культуры	2					
	Функции физической культуры и спорта	2					
	Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту	2					
	Нормативно-правовые документы о физической культуре и спорте.	2					
	Основные положения организации физического воспитания в колледже	2					
Раздел 2.							
Тема 2.1							

Быстрота	1.Применение средств и методов для развития быстроты	2					
	2.Характеристика компонентов нагрузки при развитии быстроты	2					
	3.Комплексное проявление быстроты и ее оценивание	2					
	4. Особенности проведения занятий по развитию быстроты. Комплексы	2					
	5. Основные правила составления комплексов упражнений на развитие гибкости	2					
	6.Физическая подготовка с использованием упражнений на быстроту.	2			З.01.01 З.01.02 З.01.03 З.01.04 У.01.01 У.01.02 У.01.03 У.01.04		
Тема 2.2 Сила	1.Применение средств и методов для развития быстроты	2					
	2.Техника выполнения упражнений для развития силы. Дозировка	2					
	3.Физическая подготовка с использованием упражнений силовой гимнастики	2					
	4..Составление комплексов упражнений силовой направленности в парах.	2					
	5. Упражнения силовой направленности с собственным весом	2					
	6.Особенности проведения занятий на развитие силы. Правила тестирования	2					
Тема 2.3 Выносливость	1.Применение средств и методов для развития выносливости	2					
	2.Характеристика компонентов нагрузки при развитии выносливости	2					
	3.Физическая подготовка с применением упражнений на выносливость	2					
	4.Особенности проведения занятий на развитие выносливости. Правила тестирования	2					
Тема 2.4 Ловкость	1.Применение средств и методов для развития ловкости	2					
	2.Техника выполнения и основные правила выполнения упражнений на ловкость	2					
	3.Физическая подготовка с применением упражнений на ловкость	2					
	4.Упражнения на развитие ловкости. Составление комплексов и дозировка	2					
Тема 2.4 Гибкость	1.Применение средств и методов для развития гибкости	2					
	2.Техника выполнения и основные правила выполнения упражнений на гибкость	2					
	3.Физическая подготовка с применением упражнений на гибкость	2					
	4.Составление комплексов упражнений на развитие гибкости	2					
	5. Тестирование гибкости. Правила.	2					
		62					
	3 курс						
Тема 3 Комплекс ВФСКГТО Тема 3.1 Основные положения	Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	2					
	Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	2					
	Требования к лицам, проходящим тестирование по выполнению нормативов, испытаний (тестов)	2					
	Состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения	2					
	Анализ структуры и содержания Всероссийского физкультурно-спортивного	2					

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	комплекса.						
Тема 3.2 Организация судейства спортивных соревнований и мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов).	Правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).	2					
	Положение или регламент и программа спортивных соревнований.	2					
	Состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей.	2					
	Квалификационные требования к судьям по виду спорта, к судьям мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).	2					
	Требования к документальному оформлению организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	2					
	Планирование работы судейской коллегии.	2					
	Осуществление контроля за соблюдением участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов).	2					
	. Определение назначения контрольно-измерительных приборов, используемых при проведении испытаний (тестов).	2					
	Анализ событий и технических действий участников, а также решений судей с точки зрения правил вида спорта, этических норм в области спорта.	2					
	Оформление документов при организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	2					
Тема 3.3 Методическая подготовка							
	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	2					
	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2					
	Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности	2					
	Методы самоконтроля, контроля за функциональным состоянием	2					

	организма(функциональные пробы)						
	Методы оценки и корректировки осанки и телосложения	2					
	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития(стандарты, индексы, программы. Формулы ит. д)	2					
	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2					
	Методика самооценки специальной физической подготовленности по избранному виду спорта(тесты, контрольные задания)	2					
	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	2					
	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	2					
	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП	2					
	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2					
	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	2					
	Недельный двигательный режим, основные правила. Правила проведения утренней гимнастики. Комплексы ОРУ	2					

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория для проведения лекций, практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

3.2. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии GPU GPL:
- операционная система ROSA Linux, Debian 11,
- текстовый процессор и визуальный редактор LibreOffice Writer,
- табличный процессор LibreOffice Calc,
- программа подготовки презентаций LibreOffice Impress,
- графический редактор GIMP.
- интернет обозреватель Браузер Chromium и браузеры на основе Chromium

Лицензионное программное обеспечение:
- Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз»;
- Контентный фильтр для учебных заведений SkyDNS.

3.3. Требования к учебно-методическому обеспечению

3.3.1. Основная литература (учебники и учебные пособия, предусмотренные ПООП)

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.— 493с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-02309-1.— URL : https://urait.ru/bcode/513286

2. Алхасов, Д.С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Д.С. Алхасов.— Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 254с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-05755-3. — URL : https://urait.ru/bcode/514919

3. Алхасов, Д.С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Д.С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 441с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-05757-7. — URL : https://urait.ru/bcode/514921

4. Алхасов, Д.С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов/ Д.С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 256с.— (Высшее образование).— ISBN 978-5-534-06116-1. — URL : https://urait.ru/bcode/514892

5. Алхасов, Д.С.Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов/ Д.С. Алхасов.— Москва: Издательство Юрайт,

2023.— 441с.— (Высшее образование).— ISBN 978-5-534-06125-3. — URL : https://urait.ru/bcode/514920

6. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 216 с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-15307-1. — URL : https://urait.ru/bcode/515160

7. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования/ Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 230с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-15734-5. — URL : https://urait.ru/bcode/516899

8. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ С.Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 176с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-16391-9. — URL : https://urait.ru/bcode/530930

9. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов/ Г.Н. Германов.— 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 224с.— (Высшее образование).— ISBN 978-5-534-04492-8. — URL : https://urait.ru/bcode/514804

10. Германов, Г.Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова.— Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 461с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-05784-3. — URL : https://urait.ru/bcode/514930

11. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования/ А.А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, С.Я. Луценко, Э.В. Мануйленко.— 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 227с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-13379-0. — URL : https://urait.ru/bcode/518912

12. Михайлов, Н.Г.Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва.— 2-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 138с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-07636-3. — URL : https://urait.ru/bcode/514838

13. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424с.— (Профессиональное образование).— ISBN978-5-534-02612-2. — URL : https://urait.ru/bcode/511813

14. Никитушкин, В.Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова.— Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 205с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-10885-9. — URL : https://urait.ru/bcode/518105

15. 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.— 599с.— (Профессиональное образование).— ISBN978-5-534-13554-1. — URL : https://urait.ru/bcode/517442

16. Туревский, И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов/ И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. — 2-е

изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 146с.— (Высшее образование).— ISBN 978-5-534-11118-7. — URL : https://urait.ru/bcode/517922

17. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов/ М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И. Н. Шевелева, О.А. Мельникова. — 2-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2022; Омск: Изд-во ОмГТУ. — 110с.— (Высшее образование). — ISBN978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — URL : https://urait.ru/bcode/495814

3.3.2. Дополнительная литература

1.Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 338с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-00690-2. — URL : https://urait.ru/bcode/513471

2.Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л.С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 148с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-11032-6. — URL : https://urait.ru/bcode/516346

3.3.3. Рекомендуемая литература (при наличии)

1.Туревский, И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования/ И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. — 2-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 148с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-11519-2. — URL : https://urait.ru/bcode/518200

2.Спортивная метрология: учебник для среднего профессионального образования/ В.В. Афанасьев, И.А. Осетров, А.В. Муравьев, П.В. Михайлов; ответственный редактор В.В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 209с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-08626-3. — URL : https://urait.ru/bcode/513585

3.Алхасов, Д.С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования/ Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев.— Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 177с.— (Профессиональное образование).— ISBN978-5-534-16290-5. — URL : https://urait.ru/bcode/530743

3.3.4 Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/.

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru.

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: https://olympic.ru/.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Прыжок в длину с разбега Специальные прыжковые упражнения Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту (способ выбирается студентом) Спортивная ходьба 1000м СБУ Бег 60м Бег 100м Бег 800м Метание малого мяча Кросс 2000м(девушки), 3000м (юноши) Подача, прием и передача в волейболе Ведение, ловля и атакующие действия игроков в баскетболе	Посещение занятий	З.01.01 З.01.02 З.01.03 З.01.04 У.01.01 У.01.02 У.01.03 У.01.04	Тесты		
	Контроль результатов освоения		Контрольные нормативы		
			Всего	60	100

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации

1. 1.Назовите субъективные и объективные показатели самоконтроля.
2. 2.Изучение каких показателей позволяет характеризовать физическое развитие человека.
3. 3.Дайте определение двигательных способностей человека.
4. 4.С помощью каких тестов можно оценить функциональную подготовленность человека.
5. 5.Назовите основные составляющие здорового образа жизни.
6. Укажите основные причины травматизма на самостоятельных занятиях физической культурой.
7. Какой питьевой режим необходимо соблюдать при занятиях физической культурой.
8. Роль и значение физических упражнений в системе физического воспитания.
9. Влияние регулярных физических упражнений на организм.
10. Характеристика самодеятельных форм занятий по физической культуре.
11. Общее понятие о физической нагрузке.
12. Общая характеристика основного средства физической подготовки. 6. Основные формы занятий в процессе физического воспитания.
13. Принципы дозирования физических нагрузок в физической культуре и спорте.
14. Общая характеристика двигательных качеств человека.
15. Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе физического воспитания.
16. Характеристика статических и динамических физических упражнений.
17. Общая характеристика упражнений анаэробной и аэробной направленности.

18. Общая характеристика проявления гибкости.
19. Упражнения для развития гибкости.
20. Общая характеристика силовых способностей.
21. Упражнения для развития силовых способностей.
22. Общая характеристика быстроты и скоростных способностей.
23. Упражнения для развития быстроты и скоростных способностей.
24. Общая характеристика выносливости.
25. Упражнения для развития выносливости.
26. Общая характеристика координации движений.
27. Упражнения для совершенствования координационных способностей.
28. Общая характеристика ловкости.
29. Упражнения для совершенствования ловкости.
30. Роль и значение общеразвивающей гимнастики в системе физического воспитания.
31. Использование естественных циклических локомоций (бег, ходьба) и их разновидностей для подготовки организма к выполнению физической работы.
32. Основные этапы возникновения и развития современной легкой атлетики.
33. Какие легкоатлетические дисциплины входят в программу Олимпийских игр.
34. На основе каких физических упражнений проводятся состязания по легкой атлетике.
35. Какие виды метаний сводят в состав дисциплин легкой атлетики.
36. По каким видам прыжковых упражнений проводятся состязания по легкой атлетике.
37. Какие дисциплины входят в состав легкоатлетических многоборий.
38. Какова протяженность «спринтерских» дистанций в легкой атлетике.
39. Какова протяженность «средних» дистанций в легкой атлетике.
40. Какова протяженность «стайерских» дистанций в легкой атлетике.
41. Общая характеристика специальных беговых упражнений.
42. Общая характеристика техники бега на длинные дистанции.
43. Основы техники бега на короткие дистанции.
44. Основы техники прыжка в длину с места.
45. Основы техники метания теннисного мяча.
46. Для развития каких физических качеств используется беговые упражнения.
47. Для развития каких физических качеств применяются прыжковые упражнения.
48. Развитие каких физических качеств осуществляется посредством метаний.
49. Разновидности и основы техники ходьбы.
50. Каково значение лыжной подготовки в системе физического воспитания.
51. Характеристика и подготовка мест проведения занятий по лыжной подготовке.
52. Основные правила подбора и приемы подготовки лыжного инвентаря к занятиям.
53. Общая характеристика лыжных видов спорта в программе зимних Олимпийских игр.
54. Характеристика двигательных качеств, развиваемых на занятиях лыжными видами спорта.

55. Общая характеристика техники классического попеременного двухшажного хода.

56. Общая характеристика техники классических одновременных ходов.

57. Способы поворотов на лыжах на месте.

58. Основы техники прохождения спусков и поворотов на лыжах в движении.

59. Способы торможений при передвижении на лыжах по склону.

60. Способы преодоления на лыжах препятствий и неровностей.

61. Основы методики развития выносливости средствами лыжной подготовки.

62. Основные правила игры в баскетбол.

63. Основы развития ловкости и координации средствами спортивных и подвижных игр.

64. Воспитание способности к взаимопониманию и взаимосодействию посредством спортивных и подвижных игр.

65. Контроль состояния организма в процессе занятий по физической подготовке.

Типовые контрольные задания ил
и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины:

Задачи и упражнения

1.

Тесты

№	Виды и содержание работ	Балл	Примечание
1	Выполнение контрольных нормативов: Бег 100 метров с оценкой техники; Прыжок в длину с разбега; Прыжок в высоту; Бег 1000 метров девушки. Бег 2000 метров юноши	**3-5**	«5» - упражнение выполняется без ошибок; «4» - упражнение выполняется с мелкими ошибками; «3» - упражнение выполняется с грубыми ошибками; мужчины «5» 7.20. с 4» -7..45 с «3» - без учета времени женщины «5» -3.40.0 с «4» -4.00.0 с «3» - без учета времени
2	Прием практических нормативов: упражнения для развития скоростно-силовых качеств; упражнения для развития координационных способностей. упражнения по развитию силы; упражнения по развитию выносливости	**1-3**	«3» - упражнение выполняется без ошибок; «2» - упражнение выполняется с мелкими ошибками; «1» - упражнение выполняется с грубыми ошибками;

Для наблюдения за динамикой и физической подготовленности студентов рекомендуется проводить на всех курсах обучения в начале и в конце учебного года экспресс – тесты, позволяющие эффективно оценивать уровень развития основных физических и технических качеств.

Оценка успеваемости выводиться по данным текущего учета и специальной проверки знаний, умений, навыков и принимается в форме зачета.

При выставлении оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнений контрольных нормативов.

Занятие по дисциплине «Физическая культура» являются базой для подготовки к сдаче норм ГТО. В связи с этим, контрольные тесты приближены и повторяют нормативы комплекса ГТО.

Девушки

	Оценка в баллах	5(золото)	4(серебро)	3(бронза)	1	2
	Контрольные тесты					
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100м(сек)	16,5	17,0	17,5	18,1	18,9
2	Тест на общую выносливость Бег 2000м (мин, сек)	10,3	11,15	11,35	11,5	12,15
3	Тест на силовую подготовленность Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(кол-во раз)	20	15	10	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-вло раз)	14	12	10	8	6
4	Наклон вперед итз положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье(ниже уровня скамьи –см)	16	11	8	6	4
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	165	160

Юноши

	Оценка в баллах	5(золото)	4(серебро)	3(бронза)	1	2
	Контрольные тесты					
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100м(сек)	13,5	14,8	15,1	15,4	15,8
2	Тест на общую выносливость Бег 3000м(мин.сек)	12,3	13,3	14,0	14,3	15,0
3	Тест на силовую подготовленность Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7	5
	Рывок гири 16 кг(кол-во раз)	40	30	20	15	10
4	Наклон вперед итз положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье(ниже уровня скамьи –см)	13	7	6	4	2
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	215	200	190

Тематика рефератов

Не предусмотрено

Тематика контрольных работ

Не предсмотрено

Тематика курсовых работ

Не предусмотрено

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Методические указания для самостоятельной работы студентов

Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (очная форма обучения)

Тема	Содержание	Форма отчётности	Трудоемкость
Оздоровительные системы физического воспитания.	**самостоятельная работа:** Изучить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. «Принципы здорового образа жизни».	конспект	2
Техника выполнения легкоатлетических упражнений	Изучить основы техники легкоатлетических видов.	Конспект в виде основных тезисов	2
Нормативные требования	Изучить нормативные требования (нормативы двигательной подготовки).	Конспект	2
	Нормативные требования при выполнении технических характеристик	конспект	2
Оценка легкоатлетических упражнений	Изучить основные параметры оценивания легкоатлетических упражнений.	Конспект	2
Самоконтроль	Составить индивидуальный дневник самоконтроля физического развития, указав способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	конспект	2
Тактическая подготовка	Что относится к средствам тактической подготовки.	конспект	2
	Изучить задачи тактической подготовки	конспект	2
Педагогический контроль	Изучить формы педагогического контроля		2
Восстановительные мероприятия	Изучить релаксации и восстановления. Зоны риска.	план восстановительных мероприятий	2
	Составить программу тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.	Конспект программы тренировок	2
Всего			22

5.2. Использование интерактивных методов обучения

наименование разделов и тем	интерактивные методы обучения	направление программы воспитания
Прием контрольных нормативов	Метод программированного обучения и текущего компьютерного тестирования	Воспитание воли, проявление активности и ответственности за результат
Обучение технике (прыжков, бега ит. д)	Учебно-наглядные, наглядно-образные	Развитие когнитивных способностей, формирование профессиональных знаний, умений и навыков, повышение мотивации к учебному процессу

СПРАВОЧНАЯИНФОРМАЦИЯ

Интерактивные методы обучения:	**Основные направления программы воспитания:**
– круглый стол (дискуссия, дебаты);	– гражданско-патриотическое и правовое направление
– деловые и ролевые игры;	– духовно-нравственное и культурно- эстетическое направление
– метод проектов;	– спортивно-оздоровительное направление; волонтерское (добровольческое) направление
– дидактическая игра;	– профессионально-трудовое направление
– решение проблемных задач и др.	– студенческое самоуправление
– мозговой штурм;	– научно-образовательное направление
– анализ конкретных ситуаций;	– экологическое направление.
– мастер-классы;	
– тренинг;	
– внеконтексные операции с понятиями;	
– решение проблемных задач и др	