**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**
**«АМУРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**
**(ГПОАУ АО АПК)**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальность: 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

Уровень образования: базовая подготовка

Благовещенск
2020

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**
**«АМУРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе
_____Т.Ю. Солопчук
«_02_» _сентября_2020г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальность: 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

Уровень образования: базовая подготовка

Благовещенск
2020

Рабочая программа учебной дисциплиныразработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 г. № 06-259 и в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования сучетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» и примерными программами общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций, одобренных Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 2 от 26.03. 2015 г.) и рекомендованных для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Организация-разработчик: ГПОАУ АО «Амурский педагогический колледж»

Разработчики:
Самойлова Р. В., преподаватель высшей квалификационной категории

**Рекомендована предметно-цикловой комиссией «Физической культуры» ГПОАУ АО АПК:**
Протокол № 01 от « 26 » августа 2020 г.
Председатель: _____ Л.Е. Алабина

**Рассмотрена на научно-методическом совете ГПОАУ АО АПК:**
Протокол № 01 от «31» августа 2020 г.
Председатель: _____ С.А. Москвитина

**СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
# ОГСЭ.04. Физическая культура

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена. Разработана в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям).

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

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

**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;
- демонстрировать двигательные действия по изученным видам спорта.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 376 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 188 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 188 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *376* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *188* |
| в том числе: | |
| лабораторные занятия | *не предусмотрено* |
| практические занятия | *176* |
| контрольные работы | *не предусмотрено* |
| курсовая работа (проект) | *не предусмотрено* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *188* |
| в том числе: | |
| написание реферата, подготовка сообщений | *188* |
| **Промежуточная аттестация** в форме *дифференцированного зачета* | |

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

| 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** |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | ***Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры)*** | ***30*** | |
| **Тема 1.1. общекультурное и социальное значение физической культуры. Основы здорового образа жизни** | **Содержание учебного материала** | *4* | *1* |
| | Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность и подготовка. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты ЗОЖ. Роль и место физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности человека, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающие в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. | | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:** написание реферата **«**Физическая культура как социальный феномен», «Компоненты физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, средства физической культуры)», «Спорт – явление культурной жизни», «Физкультура и спорт в среднем профессиональном образовании». | *6* | |
| **Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта** | **Содержание учебного материала** | *4* | *1* |
| | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система; воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека; возрастные особенности развития; физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности; роль средств физической | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма человека. | | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовка сообщения «**Физическая культура личности студента», «Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования», «Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре», «Саморегуляция и самосовершенствование организма», «Общее представление о строении тела человека», «Дыхательная система», «Пищеварительная система», «Выделительная система», «Рецепторы», «Гипокинезия и гиподинамия». | *6* | |
| **Тема 1.3. Система спортивного движения в физическом воспитании студентов** | **Содержание учебного материала** | *2* | *1* |
| | Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи; студенческий спорт; система студенческих спортивных соревнований; международное спортивное движение; олимпийские игры в Древней Греции; современное олимпийское движение; краткая история олимпийских игр; роль и место советских и российских спортсменов в Олимпийских играх и международном олимпийском движении. | | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:** написание реферата **«**Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту», «Физическая культура в структуре профессионального образования», «Физическая культура в свободное время». | *4* | |
| **Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов** | **Содержание учебного материала** | *2* | *1* |
| | Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Основное содержание ППФП будущих специалистов. Прикладные виды спорта и их элементы. | | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:** подготовка сообщения **«**Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений». | *2* | |
| | **Примерные темы рефератов по разделу**: «Физическая культура и спорт в свободное время»; «Профилактика профессиональных заболеваний»; «Взаимосвязь общей культуры человека и образа его жизни»; «Составляющие здорового образа жизни»; «Физическая культура личности»; «Ценностные ориентиры здорового образа жизни»; «Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры»; «Влияние вредных привычек на занятия физическими упражнениями»; «Международное спортивное студенческое движение»; «История возрождения олимпийского движения и его роль в мировой культуре»; «Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов). История развития ППФП»; «Психофизическая подготовка человека к труду»; «Влияние занятий физической культурой и спортом на физическое развитие, функциональную подготовку и свойства личности». | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования культуры личности** | ***Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)*** | ***176*** | |
| **Тема 2.1. Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала**<br>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по прямой и виражу. Бег по пересеченной местности. Техника эстафетного бега. Техника прыжка в длину с разбега; техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника метания гранаты, малого мяча. | *54* | *1* |
| | **Практические занятия:**<br>На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.<br>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).<br>Обучение техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».<br>На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;<br>- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой;<br>- воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;<br>- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой. | | *2* |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:** Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Утомление при физической работе. Восстановление. Внешняя среда и ее воздействие на организм. Способы самоконтроля. Дневник самоконтроля. Антропометрические данные. Правила соревнований по легкой атлетике. Специальные и подводящие упражнения для совершенствования двигательного действия в легкой атлетике. | *36* | |
| **Тема 2.2. Спортивные игры** | **Содержание учебного материала**<br>**Баскетбол**<br>Правила соревнований. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. | *88* | *1* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Овладение техникой ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Способствовать развитию логического мышления в баскетболе. Обучение техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля 2 и передача мяча в колоне и кругу. Овладение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места и применение правил в учебной игре. Правила баскетбола. Двусторонняя игра.<br>**Волейбол**<br>Правила соревнований. Стойки волейболистов. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Обучение техники нижней подачи и приёма после неё. Закрепление техники перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками. Приём с подачи двумя руками снизу на месте. Учебная игра с применением изученной техники владения мячом.<br>**Гандбол**<br>Правила соревнований. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, командные действия. Тактика игры защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. | | |
| | **Практические занятия:** | | *2* |
| | На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.<br>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>- воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми;<br>- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми;<br>- воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми;<br>- воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | игры, двусторонние игры на счет.<br>После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов.<br>В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изученным спортивным играм. | | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:** Организация самостоятельных занятий, включающих в себя физические упражнения различной направленности. Содержание самостоятельных занятий в зависимости от возраста и пола обучаемых. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузки и уровнем физической подготовленности. Совершенствование техники и тактики игр в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Методика оценки быстроты и гибкости. | *106* | |
| | **Содержание учебного материала** | | |
| | **Гимнастика**<br>Основные виды перемещений. Закрепление и совершенствование строевых упражнений. Углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах, упорах; опорных прыжках; акробатике; общеразвивающих и строевых упражнений. Упражнения в равновесии в сочетании с бегом, ходьбой, прыжками, объединенными в комбинации. | *34* | |
| | **Практические занятия**<br>На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.<br>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>- воспитание быстроты в процессе занятий гимнастикой;<br>- воспитание силовых способностей и силовой выносливости в процессе занятий гимнастикой;<br>- воспитание координации движений в процессе занятий гимнастикой;<br>- воспитание гибкости в процессе занятий гимнастикой;<br>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий гимнастикой. | | *2* |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:** самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Спортивная терминология. Методика развития гибкости, координации и равновесия. Режим труда и отдыха. Физическое самосовершенствование и самовоспитание – условие здорового образа жизни. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Наследственность и ее влияние на | *28* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | здоровье. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. | | |
| | **Примерные темы рефератов и сообщений по разделу:** «Особенности самостоятельных занятий для девушек (юношей)», «Границы интенсивности нагрузок у лиц разного возраста», «Гигиена самостоятельных занятий», «Самоконтроль за эффективность занятий», «Формирование профессиональных умений и навыков средствами физической культуры и спорта», «Комплексы производственной гимнастики», « Влияние двигательной активности на массу тела», «Профессионально значимые качества будущего педагога», «Мой выбор вида спорта», «Моя индивидуальная программа самовоспитания с использованием средств физической культуры». | | |
| | **Дифференцированный зачёт** | | |
| | **Всего:** | ***376*** | |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, тренажёрного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации;
- наглядные пособия: демонстрационные плакаты, раздаточный материал;
- учебные фильмы по некоторым разделам дисциплины.

Технические средства обучения:

- интерактивная доска (или мультимедийный комплекс);
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

Оборудование спортивного и тренажёрного залов: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, волейбольная сетка, гимнастические палки, мячи массажерные, гантели, гранаты, фитболы, теннисные столы, ракетки, тренажёры.

Открытый стадион широкого профиля: турник уличный, рукоход уличный, мячи футбольные, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, рулетка металлическая,

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**


1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Юрайт, 2019. - 493 с.
2. Алхасов, Д.С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов. - М.: Юрайт, 2019. - 256 с.
3. Алхасов, Д.С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов. - М.: Юрайт, 2019. - 441 с.
4. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2019. — 191 с.
5. Афанасьев, В.В. Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В.В. Афанасьев, И.А. Осетров, А.В. Муравьев, П.В. Михайлов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 209 с.
6. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2016. - 304 с
7. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С.Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 173 с.
8. 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. - М.: Юрайт, 2019. — 461 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2019. - 424 с.
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, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование).


**Дополнительные источники:**


1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. — М. :Юрайт, 2019. — 270 с.

2. Белов, В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович.– М.: Академия, 2014.-365 с.

3. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н. Германов. - 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 224 с.

4. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – М.: Дрофа., 2015. - 297с

5. Завьялова, Т.П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 167 с.

6. Мельникова, О.А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / О.А. Мельникова, М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева,. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2019. - 110 с.

7. 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. — М.: Юрайт, 2019. — 138 с.

8. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 246 с.

9. Рипа, М.Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 158 с.

10. 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. — М.: Юрайт, 2019. — 148 с.

11. Фёдорова, Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015. - 289 с.

**Интернет-источники:**

1. https://biblio-online.ru - электронная библиотека. Для вузов и ссузов.

2. http://www.teoriya.ru - Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

3. http://lib.sportedu.ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.

4. http://www.sibsport.ru - Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры.

5. http://science.sportedu.ru - Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

6. http://sportteacher.ru - сайт объединения учителей физической культуры России.

7. http://www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование»

8. http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:<br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- демонстрировать двигательные действия по изученным видам спорта.<br><br>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:<br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. | Контрольные задания (тесты) для определения физической подготовленности студентов.<br>Сдача контрольных нормативов. Выявление уровня овладения двигательными навыками.<br>Контрольные задания и упражнения для определения технической подготовленности студентов.<br><br>Опрос, реферат, тестирование<br>Домашняя работа<br>Индивидуальные задания<br>Самооценка собственного здоровья |

**Примерные обязательные контрольные задания (упражнения, тесты) для определения физической подготовленности**

**Девушки**

| Направление задания | Оценка в очках | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Скоростно-силовая подготовленность – бег 100 м (с) | 15,7 | 16,0 | 16,7 | 17,2 | 18,6 |
| Силовая подготовленность – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз) | 54 | 49 | 44 | 34 | 24 |
| Общая выносливость – бег 2000 м (мин, с) | 10,20 | 10,38 | 11,00 | 11,18 | 11,35 |

**Юноши**

| Направление задания | Оценка в очках | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Скоростно-силовая подготовленность – бег 100 м (с) | 13,2 | 13,7 | 14,0 | 14,3 | 14,7 |
| Силовая подготовленность – подтягивание на перекладине (количество раз) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Общая выносливость – бег 3000 м (мин, с) | 12,05 | 12,40 | 13,20 | 13,50 | 14,10 |

**Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий**

| Оценка контрольных заданий по общей физической, спортивно-технической и профессиональной прикладной подготовленности | удовлетворительно | хорошо | отлично |
|---|---|---|---|
| Средняя оценка контрольных заданий в очках | 1,0 | 2,0 | 3,0 |

**Примерные контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы**

**Девушки**

| Вид задания | Оценка в очках | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег на лыжах 3000 м (мин, с) | 18,00 | 18,35 | 19,35 | 20,00 | 21,15 |
| Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| Прыжки в длину или в высоту с разбега (см) | 360<br>120 | 350<br>115 | 330<br>110 | 310<br>105 | 280<br>100 |
| Метание гранаты 500 г | 22,5 | 21 | 20 | 18 | 16 |
| Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 90 см (количество раз) | 16 | 12 | 8 | 5 | 3 |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Профессионально прикладная подготовка | Упражнения и тесты разрабатываются руководителем физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования | | | | |

**Юноши**

| Вид задания | Оценка в очках | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег на лыжах 5000 м (мин, с) | 23,50 | 25,00 | 26,25 | 27,25 | 28,30 |
| Прыжки в длину с места (см) | 245 | 238 | 230 | 222 | 215 |
| Прыжки в длину или в высоту с разбега (см) | 460<br>145 | 440<br>140 | 420<br>135 | 405<br>130 | 385<br>125 |
| Метание гранаты 700 г | 42 | 38 | 35 | 32 | 28 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Из виса силой подъем переворотом в упор на перекладине (количество раз) | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| Профессионально прикладная подготовка | Упражнения и тесты разрабатываются руководителем физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования | | | | |

**Рекомендуемые контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы**

1. Бег 100 м (юноши и деувшки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени — 50 м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) — без учета времени.

9. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Прием и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
11. Метание гранаты (юноши и девушки).

**Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения**

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.)
2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
3. Питание и контроль за массой тела при двигательной активности.
4. Использование методов самоконтроля, индексов, функциональных проб.
5. Ведение личного дневника самоконтроля.
6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
7. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

**Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Индивидуальные занятия преподавателя с каждым студентом (демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов).

**Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения**

8. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.)
9. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
10. Питание и контроль за массой тела при двигательной активности.
11. Использование методов самоконтроля, индексов, функциональных проб.
12. Ведение личного дневника самоконтроля.
13. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
14. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

**Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год**

Дополнения и изменения к программе на 2020 - 2021 учебный год по учебной дисциплине
***ОГСЭ.04. Физическая культура***

В программу внесены следующие изменения (стр. 11)

1. В разделе 1. **Тема 1.3.Роль спорта в физическом воспитании студентов** заменена на **тему 1.3.Система спортивного движения в физическом воспитании студентов**

***Удалены основные источники:***

1. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - М.: Академия, 2014. - 176
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2015. - 431 с.

***Дополнен список основных источников:***

1. *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, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование).

Дополнения и изменения в программу обсуждены на заседании ПЦК **«Физическая культура»** Протокол № 01_ от «26 » _августа_ 2020 г.

Председатель ПЦК: _____ Л.Е. Алабина