

Министерство науки и образования Самарской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Усольский сельскохозяйственный техникум»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора  
ГБПОУ «Усольский  
сельскохозяйственный  
техникум»  
от 16.06.2022г. №61-К

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Общего гуманитарного и социально-экономического цикла  
основной профессиональной образовательной программы  
по специальности 35.02.16. Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники  
и оборудования

## **РАССМОТРЕНО**

Предметной цикловой комиссией  
общеобразовательных,  
учебных дисциплин  
Председатель

\_\_\_\_\_ Ильясова Е.Г.  
31 «августа» 2022 г.

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Усольский сельскохозяйственный техникум»

**Разработчик:** Еремина Т.В. преподаватель первой категории, государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Самарской области “Усольский сельскохозяйственный техникум”

**Техническая экспертиза:** Евдокимов В.Н. председатель предметно-цикловой комиссии, государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Самарской области “Усольский сельскохозяйственный техникум”

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями

-Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «11» апреля 2022 г. № 235

-примерной основной образовательной программой по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, зарегистрированной в Федеральном реестре ПООП под номером 35.02.16-170907, дата регистрации в реестре -07/09/2017.

## СОДЕРЖАНИЕ

|    | <b>Название разделов</b>                                   | <b>Стр.</b> |
|----|--|-------------|
| 1. | Паспорт рабочей программы учебной дисциплины               | 3           |
| 2. | Структура и содержание учебной дисциплины                  | 5           |
| 3. | Условия реализации учебной дисциплины                      | 10          |
| 4. | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины  | 12          |
| 5. | Приложение 1   | 13          |
| 6. | Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу | 16          |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) является частью основной профессиональной образовательной программы ГБПОУ СО «Усольский сельскохозяйственный техникум» по специальности СПО 35.02.16. Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для базового уровня подготовки специалистов.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** ОГСЭ. 04. Общего гуманитарного и социально-экономического цикла

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

**Базовая часть:**

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека
- Основы здорового образа жизни

**Вариативная часть:** не предусмотрено

В результате освоения дисциплины студент должен уметь: не предусмотрено

В результате освоения дисциплины студент должен знать: не предусмотрено

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК) (Приложение 1):

ОК.2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК.10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 320 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов; самостоятельной работы обучающегося 160 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной деятельности  | Объем часов                |
|---|----------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)   | 320                        |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)  | 160                        |
| в том числе:  |                            |
| лабораторные работы   | не предусмотрено           |
| практические занятия  | 160                        |
| контрольные работы  | не предусмотрено           |
| курсовая работа (проект)  | не предусмотрено           |
| самостоятельная работа студента (всего)   |                            |
| в том числе:  |                            |
| Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)  | не предусмотрено           |
| Реферат   |                            |
| 1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. |                            |
| Итоговая аттестация в форме.  | Дифференцированного зачёта |
|   |                            |
|   |                            |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов   | Уровень освоения  |
|---|---|---|---|
| 1   | 2   | 3   | 4   |
| <b>Раздел 1.</b>  |   |   |   |
| <b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>     |   |   |   |
| <b>Тема 1.1.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 10  | репродуктивный<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>2 |
| Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | 1.  | Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.   |   |
|   | 2.  | Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.  |   |
|   | 3.  | Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.  |   |
|   | 4.  | Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.  |   |
|   | 5.  | Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. |   |
|   | 6.  | Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.   |   |
|   | 7.  | Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление.  |   |
|   | 8.  | Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.                                   |   |
|   | 9.  | Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.                          |   |

|                               |   |    |  |
|-------------------------------|---|----|--|
| 10.                           | Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. |    |  |
| 11.                           | Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.  |    |  |
| 12.                           | Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.                        |    |  |
| 13.                           | Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.   |    |  |
| 14.                           | Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.  |    |  |
| 15.                           | Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.   |    |  |
| <b>Практическая работа</b>    |   |    |  |
| 1.                            | Выполнение комплексов дыхательных упражнений.   |    |  |
| 2.                            | Выполнение комплексов утренней гимнастики.  |    |  |
| 3.                            | Выполнение комплексов упражнений для глаз.  |    |  |
| 4.                            | Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.  |    |  |
| 5.                            | Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.   |    |  |
| 6.                            | Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.  |    |  |
| 7.                            | Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.  |    |  |
| 8.                            | Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.                                 |    |  |
| 9.                            | Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.  |    |  |
| <b>Самостоятельная работа</b> |   | 16 |  |
| 1.                            | Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.  |    |  |
| 2.                            | Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.   |    |  |
| 3.                            | Реферат: профилактика сутулости   |    |  |
| 4.                            | Найти в интернете и оформить: компоненты здорового образа жизни   |    |  |
| 5.                            | Создать презентацию на тему: виды закаливания   |    |  |

|  |   |    |                                  |  |
|--|---|----|----------------------------------|--|
| <p><b>Раздел 2.<br/>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p> |   |    |                                  |  |
| <p><b>Тема 2.1.</b><br/>Общая физическая подготовка</p>  | <p><b>Содержание учебного материала</b></p>   | 16 | <p>репродуктивный<br/><br/>2</p> |  |
|  | <p>1. Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.</p>   |    |                                  |  |
|  | <p>2. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.</p> |    |                                  |  |
|  | <p>3. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.</p>   |    |                                  |  |
|  | <p>4. Особенности физической и функциональной подготовленности.<br/>Двигательные действия</p>   |    |                                  |  |
|  | <p>5. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>   |    |                                  |  |
|  | <p>6. Подвижные игры.</p>   |    |                                  |  |
|  | <p><b>Практическая работа</b></p>   |    |                                  |  |
|  | <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>    |    |                                  |  |
|  | <p>2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>   |    |                                  |  |
|  | <p><b>Самостоятельная работа.</b></p>   | 16 |                                  |  |
|  | <p>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>   |    |                                  |  |
|  | <p>2. Реферат на тему: Движение это жизнь</p>   |    |                                  |  |
|  | <p>3. Доклад на тему: Двигательная активность залог хорошего здоровья</p>   |    |                                  |  |
| <p>4. Найти в интернете и оформить: разновидности подвижных игр</p>                              |   |    |                                  |  |
| <p><b>Тема 2.2.</b></p>  | <p><b>Содержание материала</b></p>  | 20 | <p>2<br/>продуктивный</p>        |  |
|  | <p>1. Инструктаж по Т.Б. при занятиях по дисциплине физическая культура.</p>  |    |                                  |  |
|  | <p><b>Практическая работа</b></p>   |    |                                  |  |
| <p>1. Совершенствование низкий старт. Бег на короткие дистанции.</p>                             |   |    |                                  |  |



|                                 |  |   |    |              |
|---------------------------------|--|---|----|--------------|
| Лёгкая атлетика.                | 2.   | Совершенствование подготовительные упражнения для бега на короткие дистанции. Эстафета.                           |    |              |
|                                 | 3.   | Совершенствование метание гранаты способом с разбега. Учебная игра на выбор.                                      |    |              |
|                                 | 4.   | Совершенствование метание гранаты способом с разбега. Учебная игра на выбор. Бег 100м.                            |    |              |
|                                 | 5.   | Зачет: 100м – низкий старт. Учебная игра.   |    |              |
|                                 | 6.   | Зачет: метание гранаты с разбега. Учебная игра на выбор.  |    |              |
|                                 | 7.   | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега подготовка упражнения для данного вида. Учебная игра.         |    |              |
|                                 | 8.   | Совершенствование техники кроссового бега восстановительные упражнения для дыхания и мышц ног, рук. Учебная игра. |    |              |
|                                 | 9.   | Зачет: прыжки в длину способом согнув ноги с разбега. Учебная игра на выбор.                                      |    |              |
|                                 | 10.  | Зачет: кроссовая подготовка юн 1.5км, дев 1км   |    |              |
|                                 | <b>Самостоятельная работа</b>  |   |    | 16           |
| 1.                              | Реферат на тему: история развития лёгкой атлетики                    |   |    |              |
| 2.                              | Создать презентацию на тему: Олимпийские чемпионы по лёгкой атлетике |   |    |              |
| 3.                              | Доклад о лучших российских спортсменах                               |   |    |              |
| 4.                              | Создать комплекс упражнений для разминки                             |   |    |              |
| 5.                              | Секционные занятия по легкой атлетике                                |   |    |              |
| <b>Тема 2.3</b>                 | <b>Практическая работа</b>   |   | 44 |              |
| Спортивные игры<br><br>Волейбол | 1.   | Изучение подачи прямой сверху боковой сверху.   |    | продуктивный |
|                                 | 2.   | Изучение нападающего удара у сетки.   |    |              |
|                                 | 3.   | Совершенствование приема передачи 2-мя сверху, снизу.   |    |              |
|                                 | 4.   | Зачет: подача сверху прямая.  |    |              |
|                                 | 5.   | Обучение нападающему удару у сетки «блокирование».  |    |              |
|                                 | 6.   | Совершенствование подачи «прямой снизу» сверху, боковой снизу, сверху.  |    |              |
|                                 | 7.   | Подача: прямая сверху, снизу боковая сверху, снизу. Зачет.  |    |              |
| <b>Самостоятельная работа</b>   |  |   | 16 |              |
| 1.                              | Реферат: история возникновения волейбола                             |   |    |              |
| 2.                              | Доклад на тему: техника безопасности при игре в волейбол             |   |    |              |
| 3.                              | Разработать комплекс упражнений для разминки перед игрой в волейбол  |   |    |              |
| 4.                              | Доклад: Сборная России по волейболу успехи и поражения               |   |    |              |
| 5.                              | Секционные занятия по легкой атлетике                                |   |    |              |
| <b>Тема 2.4</b>                 | <b>Содержание материала</b>  |   | 16 |              |
| Спортивные игры<br>Баскетбол    | 1.   | Правила игры, судейство, обучающие приемы.  |    |              |
|                                 | <b>Практическая работа</b>   |   |    |              |

|   |   |   |    |              |
|---|---|---|----|--------------|
|   | 1.                                      | Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении (2 шага).                          |    | продуктивный |
|   | 2.                                      | Совершенствование техники и тактики «отрыв».  |    |              |
|   | 3.                                      | Зачет: штрафные броски.   |    |              |
|   | 4.                                      | Зачет: ведение, 2 шага бросок.  |    |              |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>           |   | 18 |              |
|   | 1.                                      | Реферат: История возникновения баскетбола   |    |              |
|   | 2.                                      | Доклад: техника безопасности при игре в баскетбол   |    |              |
|   | 3.                                      | Доклад: Сборная России по баскетболу успехи и поражения   |    |              |
| 4.  | Секционные занятия по легкой атлетике   |   |    |              |
| <b>Тема 2.5</b><br><br>Лыжная подготовка.                                 | <b>Содержание материала</b>             |   | 20 | продуктивный |
|   | 1.                                      | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой, подгон инвентаря.                         |    |              |
|   | <b>Практическая работа</b>              |   |    |              |
|   | 1.                                      | Совершенствование 2-х шажного попеременного хода, развитие общей выносливости.                  |    |              |
|   | 2.                                      | Совершенствование техники одновременных ходов.  |    |              |
|   | 3.                                      | Совершенствование поворотов в движении и на месте.  |    |              |
|   | 4.                                      | Прохождение дистанции 5км девушки, 10 км юноши.   |    |              |
|   | 5.                                      | Способы подъема и торможения равные тренировочным. Зачет.                                       |    |              |
|   | 6.                                      | Зачет: 5 км юноши, 3 км девушки.  |    |              |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>           |   | 16 |              |
|   | 1.                                      | Презентация на тему: развитие лыжного спорта в России   |    |              |
|   | 2.                                      | Реферат: виды лыжного хода  |    |              |
|   | 3.                                      | Найти в интернете: олимпийские чемпионы по лыжным гонкам  |    |              |
|   | 4.                                      | Доклад: Влияние занятием лыжами на здоровье человека  |    |              |
| 5.  | Доклад: виды закаливания в зимнее время |   |    |              |
| 6.  | Секционные занятия по легкой атлетике   |   |    |              |
| <b>Тема 2.6</b><br><br>Профессиональная Прикладная Физическая подготовка. | <b>Практическая работа</b>              |   | 38 | продуктивный |
|   | 1.                                      | Совершенствование приема сгиб. разгиб. рук в упоре лежа.  |    |              |
|   | 2.                                      | Совершенствование приседание 4x20 руки перед собой вытянуты, для укрепления мышц бедра, голени. |    |              |
|   | 3.                                      | Совершенствование подъем опускание туловища ноги закреплены.                                    |    |              |
|   | 4.                                      | Совершенствование прыжков через скамейку за 10 сек. Упражнения на координацию движений.         |    |              |
|   | 5.                                      | Совершенствование приседание на двух ногах.   |    |              |
|   | 6.                                      | Совершенствование удержание туловища в горизонтальном положении лицом вверх.                    |    |              |
|   | 7.                                      | Совершенствование удержание туловища в горизонтальном положении лицом вниз.                     |    |              |

|  |                                       |   |            |              |
|--|---------------------------------------|---|------------|--------------|
|  | 8.                                    | Зачет: прыжки через скамейку за 10 секунд, 3 попытки.   |            |              |
|  | 9.                                    | Зачет: сгибание разгибание туловища горизонтального положения, лицом вверх (вниз).            |            |              |
|  | 10.                                   | Зачет: удержание туловища в горизонтальном положении, лицом вверх (вниз).                     |            |              |
|  | 11.                                   | Зачет: Приседание за 2 подхода интервал отдыха 3 мин.   |            |              |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>         |   | 16         |              |
|  | 1.                                    | Доклад: роль прикладной физической подготовки для здоровья человека                           |            |              |
|  | 2.                                    | Реферат: как разработать дневник самоконтроля при занятии физической подготовкой              |            |              |
|  | 3.                                    | Составить комплекс упражнений на брюшной пресс  |            |              |
| <b>Тема 2.7</b><br><br>Атлетическая гимнастика.<br>Настольный теннис | <b>Практическая работа</b>            |   | 26         | продуктивный |
|  | 1.                                    | Совершенствование комплекса ОРУ для работы на тренажерах.                                     |            |              |
|  | 2.                                    | Совершенствование комплекса упражнений на тренажерах, для развития силы мышц плечевого пояса. |            |              |
|  | 3.                                    | Совершенствование комплекса упражнений для развития рук, ног.                                 |            |              |
|  | 4.                                    | Совершенствование комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.                |            |              |
|  | 5.                                    | Правила игры, судейство в настольного тенниса.  |            |              |
|  | 6.                                    | Совершенствование подачи справа.  |            |              |
|  | 7.                                    | Совершенствование подачи слева.   |            |              |
|  | 8.                                    | Зачет: правила игры, судейство в настольном теннисе   |            |              |
|  | 9.                                    | Зачет: подтягивание на перекладине (юн) сгибание, разгибание рук, в упоре на скамейке (дев).  |            |              |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>         |   | 16         |              |
|  | 1.                                    | Доклад: техника безопасности при работе в тренажёрном зале                                    |            |              |
|  | 2.                                    | Реферат: История возникновения настольного тенниса  |            |              |
|  | 3.                                    | Составить комплекс упражнений для работы в тренажёрном зале                                   |            |              |
| 4.   | Секционные занятия по гиревому спорту |   |            |              |
| <b>Итого:</b>  |                                       |   | <b>320</b> |              |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

1. спортивный зал;
2. открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
3. стрелковый тир;

#### **Оборудование спортивного комплекса:**

1. рабочее место преподавателя;
2. раздевалки;
3. душевые;
4. туалеты;
5. склад спортивного инвентаря;
6. тренажёрный зал;
7. комплект учебно-наглядных пособий по физической культуре;
8. спортивный инвентарь (согласно типового табеля спортивного инвентаря и оборудования)

Спортивное оборудование.

1. Футбольные ворота 2шт.
2. Баскетбольные щиты 10шт.
3. Волейбольные стойки 2шт.
4. Беговая дорожка 3шт.
5. Велоэллипсоид программируемый 3шт.
6. Велоэргометр 3шт.
7. Гребной тренажёр 2шт.
8. Пресс-дуга с гантелями 6шт.
9. Профессиональная подставка под штангу 2шт.
10. Силовой тренажёр 2шт.
11. Стойки для прыжков в высоту 2шт.
12. Теннисный стол 8шт.
13. Шагатель 2шт.
14. Планка для прыжков высоту 2шт.
15. Шведская лестница 2шт.
16. Борцовский ковёр 1шт.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники для преподавателей**

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10-11 кл.- М., 2005.
2. А.Д. Викулов «Плавание» Москва. Владос. 2004.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] В.И. Ильинич – М. Гардарики, 2007. – 366с.

4. Туманян Г.С. здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] Г.С. Туманян: Издательский центр «Академия», 2006. – 336с.

#### **Для студентов**

1. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. Пособия для студентов СПО. – М., 2005.
2. Барчуков И. С. Физическая культура. – М., 2003. Н.А. Жуков «Подвижные игры» Москва. Академия. 2000.
3. В.И. Лях «Физическая культура» Просвещение. Москва. 2001.

#### **Дополнительные источники:**

##### **Для преподавателей**

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов.- М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М., 2006.
3. В.М. Качашкин «Методика физического воспитания» М., 2008
4. Аэробика – идеальная фигура: методические рекомендации Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. – 44 с.
5. Бартош О.В. Сила и основы методики её воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. Невельского, 2009. – 47с.
6. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.-66с.
7. Бурбо. Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] Люси Бурбо. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
8. Жмулин А.В., Масыгина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов. Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010.

##### **Интернет – ресурс:**

1. Дистанционное обучение в НОУ «ИНТУИТ», email: info@intuit.ru © INTUIT.ru.:Интернет-Университет Информационных Технологий - дистанционное образование, 2003.
2. Каталог электронных образовательных ресурсов Среднее (полное) общее образование. Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>
3. Социальная сеть работников образования nsportal.ru  
Режим доступа:<http://nayrok.ru/klassmer/>  
<http://www.zavuch.info> <http://scenarist> 09.09.2010

4. Интернет-государство учителей. Инфотека. Режим доступа:  
<http://infoteka.intergu.ru>.

#### **Для студентов**

1. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина.- М., 2002.
2. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры.- М.,2005.
3. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. Пособие для вузов.- М., 2006.

#### **Интернет – ресурс:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosSPORT.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|---|--|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>   | <p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>   |
| <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul> | <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика:</b></p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры:</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>проводится оценка техники изученных двигателей действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> |
|--|--|



## Приложение 1

### ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

| Название ОК   | Технология формирования ОК<br>(на учебных занятиях)  |
|---|--|
| <b>ОК 2</b> Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, ориентировать их эффективность и качество | Осуществлять и анализировать собственную профессиональную деятельность во время выполнения практической работы                                     |
| <b>ОК 3</b> Решать проблемы, оценивать риск и принимать решения в нестандартных ситуациях   | Анализировать ситуацию и решать поставленную проблему во время выполнения практической работы в нестандартных условиях                             |
| <b>ОК 6</b> Работать в коллективе и команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями                          | Во время подвижных игр, эстафетах сплочённо работать в командах и эффективно общаться с членами команды, наблюдать и брать на себя ответственность |
| <b>ОК 10</b> Использовать воинскую обязанность, в том числе с применением профессиональных знаний (для юношей)  | Определять область применения профессиональных знаний при прохождении военной службы   |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|  |              |
|--|--------------|
| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением. |              |
| <b>БЫЛО</b>  | <b>СТАЛО</b> |
| Основание:   |              |
| Подпись лица внесшего изменения:                               |              |