

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Университет «Дубна» -  
Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
Савельева О.Г.  
«14» июня 2023 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность  
среднего профессионального образования

### **15.02.16 Технология машиностроения**

базовой подготовки

Форма обучения  
очная

Город Лыткарино, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности (профессии) среднего профессионального образования 15.02.16 Технология машиностроения утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14.06.2022 г. № 444.

Автор программы: Сивов И.С., преподаватель



Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой методической (предметной) комиссии естественно-научных и гуманитарных дисциплин

Протокол заседания № 11 от «13» июня 2023г.

Председатель цикловой методической (предметной) комиссии

Бородина Е.А.



СОГЛАСОВАНО

Зам. директора филиала по УМР



Аникеева О.Б.

«13» июня 2023г.

Руководитель библиотечной системы



Романова М.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины	4
1.4. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины	4
1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий	6
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
3.1. Образовательные технологии	11
3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	12
3.3. Информационное обеспечение обучения	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости	14
4.2. Руководство для выполнения самостоятельных работ	15
4.3. Темы рефератов для временно освобожденных от практических занятий студентов по состоянию здоровья и для специальной медицинской группы.	16
4.4. Перечень теоретических вопросов для самостоятельного изучения обучающимися освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы филиала «Лыткарино» государственного университета «Дубна» по специальности среднего профессионального образования 15.02.16 Технология машиностроения.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу и направлена на формирование общих компетенций:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК.05 ОК.08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

### 1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины

Объектами профессиональной деятельности выпускников являются:

- материалы, технологические процессы, средства технологического оснащения (технологическое оборудование, инструменты, технологическая оснастка);
- конструкторская и технологическая документация;
- первичные трудовые коллективы.

### 1.4. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Используя результаты медицинского осмотра студента распределяем в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное. Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты и индивидуальные проекты.

Изучение «физической культуры» как профильного учебного предмета обеспечивается - формированием системы учебных знаний, обеспечивающих эффективное осуществление выбранных целевых установок.

Профильная составляющая отражается в требованиях к подготовке студентов в части:

- психофизиологической характеристики будущей производственной деятельности и учебного труда;
- критерий нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;
- методов повышения эффективности производственного и учебного труда;
- личной и социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизиологической подготовки к труду;
- оздоровительных и профилированных методов физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
- профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания;

- тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.

#### **1.5. Количество часов, отведённое на освоение программы учебной дисциплины:**

Программой предусмотрено изучение дисциплины в объеме:

Максимальная учебная нагрузка - 160 часов,

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 160 часов,

в том числе практических работ-160 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>160</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>160</b>
в т.ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы и практические занятия	<b>154</b>
<b>Промежуточная аттестация, зачет с оценкой, 8 семестр</b>	<b>6</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<b>Тематика практических занятий:</b>		ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК.05 ОК.08
	1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека		
	2. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность		
	3. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры.		
	4. Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр		
	5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности		
	6. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств		
<b>Тема 1.2 Компоненты физической культуры</b>	<b>Тематика практических занятий:</b>		ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК.05 ОК.08
	1. Практическое занятие: Выполнение тестов для определения состояние здоровья		
	1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей		
	2. Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека		
3. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма,			

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.

	нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин		
	4. Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня)		
	5. Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)		
	<b>Тематика практических занятий:</b>		
	1. Практическое занятие: «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»		
<b>Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития</b>	<b>Тематика практических занятий:</b>		ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК.05 ОК.08
	1. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений		
	2. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения		
	3. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки		
	4. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья		
	5. Коррекции и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни		
	<b>Тематика практических занятий</b>		
1. Практическое занятие: Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры			
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>82</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Тематика практических занятий:</b>		ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК.05 ОК.08
	1. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах		
	2. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м. Бег по пересеченной местности		
	3. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	4. Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы		
	5. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы»,		



	перекидной)		
	<b>Тематика практических занятий:</b>		
	1. Практическое занятие «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»		
	2. Практическое занятие «Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»		
	3. Практическое занятие «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»		
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы»		
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.		
	6. Практическое занятие «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей»		
<b>Тема 2.2. Лыжная подготовка</b>	<b>Тематика практических занятий:</b>		ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК.05 ОК.08
	1. Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях		
	2. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий		
	3. Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
	4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	<b>Тематика практических занятий:</b>		
	1. Практическое занятие «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного душажного хода, техника подъема и спуска в		

	«основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход»		
	2. Практическое занятие «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»		
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Тематика практических занятий:</b>		ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК.05 ОК.08
	1. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма		
	2. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха		
	3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения		
	4. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)		
	<b>Тематика практических занятий:</b>		
	1. Практическое занятие «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».		
	2. Практическое занятие «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».		
	3. Практическое занятие «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы»		
	4. Практическое занятие «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»		
<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Тематика практических занятий:</b>		ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК.05 ОК.08
	1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.		
	2. Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы		
	3. Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок		
	<b>Тематика практических занятий:</b>		
	1. Практическое занятие: «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»		
	2. Практическое занятие. «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном		

	зале под руководством преподавателя»		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>Тематика практических занятий:</b>		ОК.01
	1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах		ОК.03
	2. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.		ОК.04
	3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков		ОК.05
	4. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.		ОК.08
	<b>Тематика практических занятий:</b>		
	1. Практическое занятие «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»		
	2. Практическое занятие «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»		
	3. Практическое занятие «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»		
	4. Практическое занятие «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»		
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Тематика практических занятий:</b>		ОК.01
	1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча		ОК.03
	2. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку		ОК.04
	3. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола		ОК.05
	4. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении		ОК.08
	5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра		
	<b>Тематика практических занятий:</b>		
	1. Практическое занятие «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»		
2. Практическое занятие «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка			

	броска в кольцо одной рукой в движении»		
	3. Практическое занятие «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу»		
	4. Практическое занятие «Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»		
	5. Практическое занятие «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>6</b>	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Образовательные технологии

**Здоровьесберегающая технология**, применяемая в системе образования, выделяет несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. Учителям физической культуры близки физкультурно-оздоровительные технологии. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

По характеру действия различают следующие технологии:

- **стимулирующие** позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки;
- **защитно-профилактические** заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;
- **информационно-обучающие технологии** обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

**Игровые технологии** с учетом возрастных особенностей. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу учащегося, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций:

- обучающая;
- воспитательная;
- коррекционно-развивающая;
- психотехническая;
- коммуникативная;
- развлекательная;
- релаксационная.

**Информационно компьютерные технологии** позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

**Технологии уровневой дифференциации** в обучении на уроках физкультуры можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность учащихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у студентов, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям:

- задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности учащегося;
- распределение учащихся на медицинские группы с учетом состояния здоровья;
- отдельные задания для учащихся специальной медицинской группы;
- для учащихся, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов;

- привлечение учащихся на дополнительные занятия различными видами спорта и соревнования;
- участие одаренных учащихся в соревнованиях различных уровней.

**Технология личностно-ориентированного обучения** предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

1. *Обучение двигательным действиям.* Проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения.

2. *Развитие физических качеств.* Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем. Обязателен контроль физических нагрузок каждого учащегося по частоте сердечных сокращений перед началом и после окончания занятия.

3. *Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности учащихся.* При оценке физической подготовленности учащихся учитывается как максимальный результат, так и прирост их результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитывать и теоретические знания, и технику выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям реализация компетентностного подхода должна предусматривать использование в учебном процессе активных форм проведения занятий: групповых дискуссий, разбора конкретных ситуаций – в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в учебном процессе

Семестр	Вид занятия *	Активные и интерактивные формы проведения занятий	Разработанные учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию формы проведения занятий
1,2	Л	Активные (проблемные) лекции и семинары; – поиск и обработка информации в рамках изучаемого материала с использованием Интернет; – Тематическая дискуссия: – мультимедийная презентация, – Лекция – визуализация, лекция-беседа, лекция-дискуссия.	Конспект лекций
1,2	ПЗ	Разноуровневые задания на практических занятиях	Планы уроков

\*) Л – лекции, ПЗ – практические занятия

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

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

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики), секундомеры, мячи для тенниса; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Для занятий лыжным спортом:** учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжные палки).

**Технические средства обучения:** музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений.

### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2.

2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

5. Орлова, Л. Т. Настольный теннис учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

7. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.- М.: Юнити, 2017. - 288 с

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Мандриков В. Б. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт»: для студентов медицинских и фармацевтических вузов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. - Волгоград ВолгГМУ, 2019. - 288 с. - Режим доступа: <https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-lekcij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport9749563/>  
<https://e.lanbook.com/book/141138> (дата обращения: 10.05.2021)

2. Мандриков, В. Б. Курс методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. — Волгоград ВолгГМУ, 2019. — 96 с. — ISBN 978-5-9652-0553-0. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/141139> (дата обращения: 10.05.2021)

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

4. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru> (дата обращения: 10.05.2021)

5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru> (дата обращения: 10.05.2021)

### Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
4. Сайт спортивных новостей и трансляций спортивных праздников, мероприятий, соревнований <http://news.sportbox.ru>
5. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/articles>
6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 6 декабря 2011 года) (редакция, действующая с 1 января 2012 года) <http://docs.kodeks.ru/document/902075039>
7. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport>
8. Правила соревнований <http://www.sportzone.ru>

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

### 4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

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

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой;</li> <li>- характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;</li> <li>- пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником;</li> <li>- обладает хорошей физической формой;</li> <li>- участвует в спортивных мероприятиях различного уровня;</li> <li>- посещает спортивные секции</li> <li>- учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Экспертное наблюдение и оценивание выполнения индивидуальных и групповых заданий (в том числе в письменной форме)</li> <li>Текущий контроль в форме беседы</li> <li>Решение ситуационных задач</li> <li>Устный опрос</li> <li>Тестирование</li> <li>Оценка выполнения практического задания</li> <li>Подготовка и выступление с сообщением, докладом и/или презентацией</li> <li>Подготовка реферата по темам дисциплины</li> <li>Определение уровня физического развития по стандартным тестам и нормативам</li> </ul>



<b>Результаты освоения программы (компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>	<b>Критерии оценок (шкала оценок)</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать</b>:</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> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ.</li> </ul>	<p><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха, докладов, сообщений по теме занятия.</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></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><b>Должен уметь:</b></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> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<p><b>Легкая атлетика</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту, техники бега по дистанции до 2 км. без учета времени. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Гимнастика</b> Оценка совершенствования индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры, индивидуально подобранных композиций из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц, индивидуально ориентированных здоровьесберегающих</p>	<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>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b> Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы</p>

	технологий, гимнастика при умственной и физической деятельности. <b>Спортивные игры.</b> Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.		
--	---	--	--

Далее представлены примеры контрольно-оценочных средств для проведения контроля успеваемости. Подробно они представлены в фонде оценочных средств.

### Контрольные физические упражнения для основной медицинской группы 3, 5, 7 семестр

Контрольные упражнения	оценка в баллах									
	Юноши					Девушки				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<i>Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)</i>	115	120	125	130	135	120	130	135	140	145
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)</i>	25	30	35	40	45	4	6	8	10	12
<i>Сгибание и разгибание рук в висе (раз)</i>	5	7	9	12	15					
<i>Подъем ног до угла в висе на гимнаст. стенке (раз)</i>						8	10	12	15	17
<i>Наклон вперед из положения, сидя (см.)</i>	-3	0	7	9	11	6	8	11	14	17
<i>Прыжок с места (см.)</i>	205	220	230	235	240	150	160	168	180	190
<i>Подъем туловища за 30 сек. (раз)</i>	21	24	26	28	30	14	18	21	24	26
<i>Вис на перекладине (сек.)</i>						8	10	11	13	15
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)</i>	5	7	9	12	15					

#### Критерии оценки:

**Оценка «отлично»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов.

**Оценка «хорошо»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.

### 4, 6, 8 семестр

#### 1. Волейбол:

- передача мяча в парах через сетку – с учетом времени;
- подача мяча (прямая сверху, прямая снизу, боковая) – произвольная форма;
- теоретический вопрос по правилам игры и судейству;
- прием мяча;

- нападающий удар и блокирование;
- 2-х сторонняя командная игра.

## 2. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- тактика игры в защите и нападении;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца;
- теоретический вопрос по правилам игры и судейству;
- 2-х сторонняя командная игра;
- отбор мяча.

### **Критерии оценки:**

**Оценка «отлично»** выставляется студенту, который выполнил 5 упражнений.

**Оценка «хорошо»** выставляется студенту, который выполнил 4 упражнения.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который выполнил 3 упражнения.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который выполнил 2 упражнения.

## 4.2. Руководство для выполнения самостоятельных работ

**По теме № 1: Легкая атлетика: история развития, виды, правила проведения соревнований – 15 часов.**

### **Цель задания:**

- ✓ Изучить роль легкой атлетики в физической подготовке специалистов.
- ✓ Повышение культурного уровня специалистов.
- ✓ Патриотическое воспитание студентов.

### **Задания:**

Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня) – 3 часа.

Развитие физических способностей – 2 часа.

Социально – биологические основы физической культуры и спорта – 1 час.

Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки – 1 час.

Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. – 1 час.

Самоконтроль на протяжении учебного года – 1 час.

Воспитание физических качеств – 1 час.

Спортивная ходьба – составная часть легкой атлетики – 1 час.

Двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе занятий физической культурой – 1 час.

Физиологическая характеристика «второго дыхания» - 1 час.

Физиологическая характеристика предстартового состояния – 1 час.

Физиологическая характеристика «мертвой точки» - 1 час.

### **Литература:**

*Интернет ресурсы.*

### **Рекомендации по выполнению задания:**

*Использование дополнительных источников и информационных технологий.*

*Письменные или устные ответы на задания.*

*Выполнение физических упражнений во внеучебное время.*

## 4.3. Темы рефератов для временно освобожденных от практических занятий студентов по состоянию здоровья и для специальной медицинской группы.

Тема 1. Физическая культура как общественное явление.

Тема 2. Социальные функции физической культуры.

Тема 3. Структура обучения двигательному действию.

Тема 4. Особенности обучения в Физическом воспитании (принципы и методы обучения двигательным действиям).

Тема 5. Формы организации занятий физическими упражнениями студентов.

Тема 6. Воспитание дисциплины у студентов на учебных занятиях по физической культуре.

Тема 7. Методика проведения учебных занятий со студентами, освобожденными от занятий физическими упражнениями.

### **Структура и содержание реферата**

Объем реферата определяется ее содержанием и составляет 12-17 страниц (без дополнительного материала).

<b>Наименование элементов курсовой работы</b>	<b>количество страниц</b>
1. Титульный лист (приложение 2)	1
2. Содержание работы (приложение 3)	1
3. Введение	1-2
4. Основная часть (содержание рассматриваемых вопросов плана)	7-10
5. Заключение	1-2
6.Список использованной литературы, не менее трех источников	1
7. Приложение (дополнительные материалы)	3-5

### **Порядок защиты реферата**

К защите может быть допущен студент, реферат которого получил положительную оценку руководителя. Для изложения содержания работы студенту предоставляется время (10 минут). По ходу содержания студент может пользоваться тезисами или написанным докладом. Выступление в ходе защиты должно быть четким и лаконичным; содержать основные направления работы; освещать выводы и результаты исследования. При защите студент должен показать владение представленным материалом, умением отвечать на поставленные по теме вопросы и замечания.

Реферат оценивается преподавателем с выставлением оценки «отлично», «хорошо» или «удовлетворительно». В случае если реферат написан неудовлетворительно, студент перерабатывает написанное или выполняет работу вновь по согласованию с преподавателем.

Студент, не защитивший реферат, не допускается к сдаче теоретического зачета и не аттестуется.

## **4.4. Перечень теоретических вопросов для самостоятельного изучения обучающимися освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.**

### **Вариант № 1**

#### **Вопросы**

1. Как называется спортивное сооружение для стрельбы по мишеням из винтовок и пистолетов?
2. Как называется вид спорта, объединяющий единоборства на рапирах, шпагах и саблях?
3. Как называется автономный прибор, позволяющий человеку дышать под водой?
4. Как называется приспособление для прицеливания, расположенное на дульной части ствола?
5. Как сокращенно называются ипподромные состязания рысистых лошадей?
6. Как называется треть игры в хоккее с шайбой?
7. Как называется прибор для регистрации времени с точностью до 0,01 секунды в соревнованиях на скорость?
8. Как по отношению к носу лодки сидят гребцы в академических лодках?
9. Как называется одежда установленного образца в каждом виде спорта?
10. Как называется передвижение фигуры или пешки в шахматах?
11. Как называется в баскетболе бросок мяча, назначенный за нарушение правил игры?
12. Как называется в баскетболе деревянная или пластиковая платформа, к которой крепится корзина?
13. В какой стране самое большое количество велосипедов?
14. Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?
15. Как называется начальная стадия шахматной игры?

16. Как называется заключительная стадия шахматной игры?
17. Как называются части теннисной встречи, по которым определяется ее результат?
18. Как называется вид лыжного спорта, включающий элементы акробатики и фигурного катания?
19. Как называется группа пловцов, стартующих одновременно?
20. Как называется игрок команды в спортивных играх, основной задачей которого является оборона подступов к своим воротам?
21. Как наказывается биатлонист за промах в стрельбе на 20-километровой дистанции?
22. Как наказывается биатлонист за промах на 10-километровой дистанции?
23. С какой части поля начинается игра в регби в начале игры и после перерыва?
24. Можно ли в регби препятствовать продвижению противника, захватывая его руками?
25. Как называется самая длинная дистанция в беге?
26. Протяженность марафонской дистанции?
27. Сколько минут продолжается один тайм в футболе?

**Критерии оценки «Вопросов для теоретического зачета для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения практических нормативов»:**

***Оценка «отлично»*** выставляется студенту, который правильно ответил на 24 вопроса из 27.

***Оценка «хорошо»*** выставляется студенту, который правильно ответил на 23 - 20 вопросов из 27.

***Оценка «удовлетворительно»*** выставляется студенту, который правильно ответил на 19 - 16 вопросов из 27.

***Оценка «неудовлетворительно»*** выставляется студенту, который правильно ответил на 15 и меньше вопросов из 27.