

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
(национальный исследовательский университет)»  
**ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА**  
**МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
Многопрофильного колледжа



О.Б. Прохорова

25 марта 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУДБ.06.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы  
**43.02.10. ТУРИЗМ**

Челябинск 2022

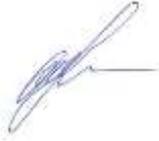
Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.06.02 «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 43.02.10. Туризм рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета № 5, протокол № 5 от «24» марта 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по НМР

Специалист по УМР

  
И.Н. Романенко  
« 24» марта 2022 г.

  
О.А. Швецова  
« 24» марта 2022 г.

Разработчик: В.Е. Спицин – преподаватель Многопрофильного колледжа

Рабочая программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла ОУДБ.06.02 «Физическая культура» разработана на основе Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» автором Бишаевой А.А. для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования (протокол № 3 от, регистрационный номер рецензии 383 от 21 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

Рабочая программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования по специальности 43.02.10. Туризм (утв. Приказом № 474 Минобрнауки РФ 07.05.2014 г.) и профиля получаемого профессионального образования (социально-экономического).

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

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО43.02.10 Туризм на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования социально-экономического профиля.

## **1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовым учебным предметом предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной профессиональной образовательной программы СПО при подготовке специалистов среднего звена по специальности 43.02.10 Туризм.

Межпредметные связи осуществляются с дисциплинами общеобразовательного цикла: с дисциплиной «ОБЖ» (Тема 4.1 «Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Доврачебную помощь пострадавшему», Тема 7.1 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных травм и производственных заболеваний»).

Учет специфики специальности СПО, осваиваемой студентами, отражается в расширении профессионально значимого содержания обучения, количестве часов, выделяемых на изучение отдельных тем программы, глубине их освоения обучающимися, характере практических занятий, тематике рефератов (докладов) и индивидуальных проектов, различных видах внеаудиторной самостоятельной работы студентов, направленных на подготовку обучающихся к будущей профессиональной деятельности, формирования компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Профильной составляющей является: углубленное изучение тем: тема 7.4 «Обучение составлению и проведению комплекса утренней и вводной гимнастики», тема 7.5 «Профилактика профессиональных травм и производственных заболеваний», тема 9.1 «Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности», Тема 9.2 «Комплекс упражнений на тренажерах. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности»; задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов; определение профессионально значимых личностных качеств специалиста (в соответствии с избранной специальностью) и возможность их развития в процессе занятий физической культурой; составле-

ние индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в соответствии с будущей профессиональной деятельностью, учитывая возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста; составление комплекса общеразвивающих упражнений со скакалкой; составление комплекса упражнений на развитие силы мышц рук; составление комплекса упражнений для «физкультпауз», «физкультминуток» и проведение их со студентами на учебном занятии; тематика рефератов:

- 1) Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.
- 2) Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.
- 3) Составление комплекса упражнений с учетом своего заболевания.
- 4) Особенности будущей профессиональной деятельности. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.
- 5) Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста.
- 6) Индивидуальная программа занятий физическими упражнениями в соответствии с будущей профессиональной деятельностью.
- 7) Физическая культура в организации активного отдыха, досуга.
- 8) Профилактика профессиональных заболеваний.
- 9) Профессионально значимые личностные качества специалиста (в соответствии с избранной специальностью) и возможность их развития в процессе занятий физической культурой.

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

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено 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.

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

**личностных:**

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению– Л<sub>1</sub>;

– сформированности устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков– Л<sub>2</sub>;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья– Л<sub>3</sub>;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности– Л<sub>4</sub>;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике– Л<sub>5</sub>;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры– Л<sub>6</sub>;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры– Л<sub>7</sub>;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности– Л<sub>8</sub>;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты– Л<sub>9</sub>;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью– Л<sub>10</sub>;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью– Л<sub>11</sub>;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной– Л<sub>12</sub>;

– готовность к служению Отечеству, его защите– Л<sub>13</sub>;

**метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные

учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике– М<sub>1</sub>;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности– М<sub>2</sub>;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ– М<sub>3</sub>;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников– М<sub>4</sub>;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку– М<sub>5</sub>;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности– М<sub>6</sub>;

***предметных:***

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга– П<sub>1</sub>;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью– П<sub>2</sub>;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств– П<sub>3</sub>;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности– П<sub>4</sub>;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)– П<sub>5</sub>.

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>

<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Практическая подготовка</b>	<b>24</b>
в том числе:	
теоретические занятия	14
практические занятия	94
контрольные занятия/точки рубежного контроля	6
дифференцированный зачет (зачет)	3
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа	53
индивидуальная учебно-научная работа (рефераты, проекты, НИРС)	6
<b>Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине)– в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе				Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий /точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф.зачёта/зачёта (час)		внеаудиторная самостоятельная работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Раздел 1 «Физическая культура в обеспечении здоровья»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	<b>2</b>	<b>2</b>	
Тема 1.1 Введение в предметное содержание дисциплины. Стартовая диагностика обучающихся	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
<b>Раздел 2 «Легкая атлетика»</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	-		<b>12</b>	<b>2</b>	-	<b>8</b>	<b>8</b>	
Практическое занятие № 1. Обучение Техника специально беговых упражнений	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-

Практическое занятие № 2. Обучение технике высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег на 60м,100м,200м	4	2	-	-	2	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 3. Кроссовая подготовка: равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	4	2	-	-	2	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 4. Тема 2.4 Обучение технике эстафетного бег 4'100 м.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 5. Обучение технике спортивной ходьбы	4	2	-	-	2	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 6. Обучение технике метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	4	2	-	-	2	-	-	2	2	-
Контрольное занятие (точка рубежного контроля) № 1. Тестирование студентов по освоению норм физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Раздел 3 «Гимнастика»</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	-	-	<b>6</b>	-	-	<b>4</b>	<b>4</b>	-
Практическое занятие № 7. Обучение технике общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером	4	2	-	-	2	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 8. Обучение технике упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, скакалкой, обручем (девушки)	4	2	-	-	2	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 9. Обучение технике упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
<b>Раздел 4 «Плавание»</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	-	<b>2</b>	<b>6</b>	-	-	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Тема 4.1 Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Доврачебная помощь пострадавшему	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-

Практическое занятие № 10. Обучение технике плавательных упражнений кроля на груди, спине	4	2	-	-	2	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 11. Обучение технике стартов, поворотов, ныряния ногами и головой	4	2	-	-	2	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 12. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине	4	2	-	-	2	-	-	2		2
<b>Раздел 5 Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	-	<b>2</b>	<b>10</b>	-	-	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
Тема 5.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении, здоровья	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 13. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (стойка баскетболиста, перемещения). Правила игры по избранному игровому виду спорта	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 14. Обучение технике ловли и передачи мяча, ведения мяча	4	2	-	-	2	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 15. Обучение технике броска мяча с места в движении после двух шагов со штрафной линии	4	2	-	-	2	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 16. Учебные двусторонние игры с ограничениями и дополнительными правилами (соревнование)	4	2	-	-	2	-	-	2	-	2
Практическое занятие № 17. Развитие координационных способностей баскетболиста, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
<b>Раздел 6 Лыжная подго-</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	-	-	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-

<b>товка</b>										
Практическое занятие № 18. Обучение технике лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	2	2	-		2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 19. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	4	2	-	-	2	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 20. Обучение технике передвижения ступающим шагом, лесенкой, елочкой, полueleлочкой; спуска в высокой, основной, низкой стойке	4	2	-	-	2	-	-	2	2	-
Контрольное занятие (точка рубежного контроля) № 2. Контрольно-нормативное тестирование: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Зачет</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Раздел 7 Учебно-методические занятия</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
Тема 7.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных травм и производственных заболеваний	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 21. Применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении	4	2	2	-	2	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 22. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 23. Обучение составлению и проведению комплекса утренней и «вводной» гим-	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-

настике										
Практическое занятие № 24. Профилактика профессиональных травм и производственных заболеваний	4	2	1	-	2	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 25. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности	4	2	-	-	2	-	-	2	2	-
<b>Раздел 8. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>2</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Тема 8.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	2	1	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 26. Обучение технике приема и передачи мяча (верхняя и нижняя)	4	2	-	-	2	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 27. Обучение технике нижней и верхней прямой подачи мяча	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 28. Обучение технике нападающего удара	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 29. Развитие двигательных качеств волейболиста. Силовая подготовка, координационные способности	4	2	-	-	2	-	-	2	-	2
Практическое занятие № 30. Техника взаимодействия игроков передней и задней линии	4	2	-	-	2	-	-	2	2	-
Контрольное занятие (точка рубежного контроля) № 3. Двухсторонняя учебная игра с дополнительными правилами и ограничениями (ролевая игра)	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Раздел 9 Виды спорта по выбору (атлетическая и ритмическая гимнастика, оздоровительная аэробика)</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>
Тема 9.1 Психологические основы учебного и	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-

производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности										
Практическое занятие № 31. Комплекс упражнений на тренажерах. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	4	2	2	-	2	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 32. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей	4	2	2	-	2	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 33. Оздоровительная аэробика. Силовая тренировка с эспандером, бодибаром	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 34. Занятия аэробикой по системе «Пилатес»	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 35. Занятия аэробикой с фитболом	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 36. Комплекс ритмической гимнастики	4	2	1	-	2	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 37. Комплекс дыхательной гимнастики	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 38. Танцевальная аэробика	4	2	1	-	2	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 39. Занятия аэробикой по системе «Стретчинг»	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
<b>Раздел 10 Спортивные игры. Футбол</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	-	-	<b>4</b>	<b>4</b>	-
Тема 10.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 40. Обучение технике выполнения остановки мяча ногой, грудью. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке	4	2	-	-	2	-	-	2	2	-
Практическое занятие № 41. Обучение технике отбора	4	2	-	-	2	-	-	2	2	-

мяча, обманным движениям, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения										
Практическое занятие № 42. Общая физическая подготовка футболиста	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 43. Правила игры и судейство. Игра по упрощенным правилам	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
<b>Раздел 11 Легкая атлетика</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
Практическое занятие № 44. Кроссовая подготовка	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 45. Техники спринтерского бега (соревнование)	5	2	-	-	2	-	-	3	3	-
Практическое занятие № 46. Круговая тренировка (ролевая игра)	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 47. Развитие координационных способностей	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Всего</b>	<b>176</b>	<b>117</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>94</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>59</b>	<b>53</b>	<b>6</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению обучения**

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие Спортивного зала.

##### **Оборудование и технические средства обучения:**

1. Стенка шведская – 22 шт.
2. Гимнастическая скамейка – 7 шт.
3. Маты – 9 шт.
4. Турник навесной – 3 шт.
5. Щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой – 7 шт.
6. Мяч баскетбольный – 5 шт.
7. Стойка волейбольная – 2 шт.
8. Сетка волейбольная – 1 шт.
9. Волейбольный мяч – 5 шт.

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

##### **Основная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 255 с.

##### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<http://www.biblio-online.ru/bcode/448586>
3. Лях В.И. Физическая культура[Текст]: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006. – 237 с.
4. Физическая культура. Комплексная поддержка учителя. Всероссийский научно-методический журнал. – 2016, 2017

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы и методы контроля и оценки личностных, метапредметных и предметных результатов обучения представлены в таблице:

Образовательные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Личностные результаты обучения</b>	
<p>–готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению – Л1;</p> <p>–сформированности устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков – Л2;</p> <p>–потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья – Л3;</p> <p>–приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности – Л4;</p> <p>–формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике – Л5;</p> <p>–готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры – Л6;</p> <p>–способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры – Л7;</p> <p>–способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности – Л8;</p> <p>–формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учи-</p>	<p><b>Входной контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– тестирование;</li><li>– анкетирование;</li><li>– дискуссия;</li><li>–наблюдение за учебно-научной речью обучающихся в процессе дискуссий.</li></ul> <p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– анализ выполненной внеаудиторной самостоятельной работы по составлению и проведению комплексов упражнений</li></ul> <p><b>Рубежный контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Тестовые задания, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата) по данной теме</li></ul>

<p>тывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты – Л9;  –принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью – Л10;  –умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью – Л11;  –патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной – Л12;  –готовность к служению Отечеству, его защите – Л13;</p>	
<b>Метапредметные результаты обучения</b>	
<p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике – М1;  – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности М2;  – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ – М3;  –готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников – М4;  –формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку – М5;  – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности – М6;</p>	<p><b>Входной контроль:</b>  – Фронтальный опрос, тестовые задания</p> <p><b>Текущий контроль:</b>  – составлению и проведению комплексов упражнений</p> <p><b>Рубежный контроль:</b>  – экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p><b>Итоговый контроль:</b>  – выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений, тестовые задания</p>
<b>Предметные результаты обучения</b>	
<p>–умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга – П1;  – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью – П2;  –владение основными способами самоконтроля</p>	<p><b>Входной контроль:</b>  – тестирование;  – анкетирование;  – дискуссия;  –наблюдение за учебно-научной речью обучающихся в процессе дискуссий.</p> <p><b>Текущий контроль:</b>  –анализ выполненной внеаудиторной самостоятельной работы по</p>

<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физическо-го развития и физических качеств – ПЗ;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности – П4;</p> <p>–владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – П5.</p>	<p>составлению и проведению комплексов упражнений;</p> <p>–оценка теоретической подготовленности</p> <p>– наблюдение за учебно-научной речью обучающихся в процессе дискуссий, учебных конференций, ролевых игр;</p> <p>– оценка сообщений (наблюдение за использованием «предметного» языка);</p> <p>–оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p> <p><b>Рубежный контроль:</b></p> <p>–тестирование;</p> <p>–контрольная работа;</p> <p>– защита рефератов;</p> <p>–оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.</p> <p><b>Итоговый контроль:</b></p> <p>–оценивание устных ответов обучающихся на дифференцированном зачете;</p> <p>–тестовые задания;</p> <p>–выполнение практических заданий;</p>
---	---

## 4.2 Критерии оценки

### Критерии оценки ситуационной задачи:

Оценка 5 – выставляется студенту(ке), обнаружившему(ей) глубокие знания профессиональных терминов, понятий; полное знание учебно-программного материала, в ответе отсутствуют неточности.

Оценка 4 – выставляется студенту(ке), обнаружившему(ей) полное знание учебно-программного материала; если в ответах отсутствуют существенные неточности в формулировании понятий.

Оценка 3 – выставляется студенту(ке), обнаружившему(ей) недостаточные знания, допустившему(ей) неточности в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Оценка 2 – выставляется студенту(ке), если он(а) имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает значительные неточности в определении понятий, искажает их смысл. Ответ содержит ряд серьезных неточностей.

### Критерии оценки устного ответа:

«отлично» – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Могут быть допущены недочеты в определении понятия, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

«хорошо» – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

«удовлетворительно» – дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

«неудовлетворительно» – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятия, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

### **Критерии оценивания комплекса упражнений:**

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

### **Критерии оценки выполнения практических заданий:**

оценка «отлично» двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; при этом может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

оценка «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.