



ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПЕРМСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для образовательной программы среднего профессионального образования –  
программы подготовки специалистов среднего звена  
**38.02.07 Банковское дело**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело, примерной общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура (рекомендовано ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол №3 от 21.07.2015)

Разработчик программы:


Рупасова Е.В., преподаватель высшей квалификационной категории,  
[erupasova@list.ru](mailto:erupasova@list.ru)

Одобрена на заседании кафедры социально-гуманитарных  
дисциплин

«30» августа 2018 г.      Протокол №1

Зав.кафедрой            Е.В. Рупасова

Утверждена      «30» августа 2018 г.

Заместитель директора по учебной работе            Д.В. Перевозчиков

Пермь 2018

*Настоящая программа не может быть использована другими образовательными организациями без разрешения кафедры-разработчика программы*

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура относится к базовым дисциплинам социально-экономического профиля и является частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена.

## 1.2. Цели освоения учебной дисциплины:

Содержание рабочей программы учебной дисциплины ОУД.06 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 ОУД.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### 1)личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

## **2) метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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;

## **3) предметных:**

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура способствует формированию следующих общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.

ОК 11. Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Наименование разделов и тем	Всего часов	Очное			Сам. работа	Заочное		
		Аудиторные часы				Лекции	Аудиторные часы	
		Лекции	Практ. занятия	Лекции			Практ. занятия	Сам. работа
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>			
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Социально – биологические основы физической культуры и спорта.	2	2			2		2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Понятия здоровья и резервы человеческого организма. Спорт в физическом воспитании студентов.	2	2			2		2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>46</b>		<b>46</b>					
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	10		10					
Тема 2.2. Техника бега на коротких дистанциях	8		8					
Тема 2.3. Техника бега на длинные дистанции	8		8					
Тема 2.4. Силовая подготовка	8		8					
Тема 2.5. Прыжковая тренировка	6		6					
Тема 2.6. Эстафетный бег	6		6					
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>22</b>		<b>22</b>					
Тема 3.1. Совершенствование техники владения мячом	4		4					
Тема 3.2. Совершенствование техники бросков в корзину	4		4					
Тема 3.3. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении	6		6					
Тема 3.4. Учебно-тренировочная игра	8		8					
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>26</b>		<b>26</b>					
Тема 4.1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча	4		4					
Тема 4.2. Совершенствование техники подачи мяча	4		4					
Тема 4.3. Техника блокирования	2		2					
Тема 4.4. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении	8		8					
Тема 4.5. Учебно-тренировочная игра	8		8					
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>					

Тема 5.1. Совершенствование попеременных ходов	10			10				
Тема 5.2. Совершенствование одновременных ходов	10			10				
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт</b>	<b>6</b>							
<b>Всего</b>	<b>124</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>114</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура (очное)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия Самостоятельная работа студентов.	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формирующихся в которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Теоретические основы		4		ОК 01 – ОК 11
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Социально – биологические основы физической культуры и спорта	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Теоретические материал.</b>  Цели и задачи дисциплины физической культура. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основные понятия.  Анатомо- морфологические и физиологические функции человеческого организма. Общие представления о строении тела человека. Внешняя среда. Природные и социально экологические факторы. Их воздействие на организм. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.</p>	2/2	1,2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Понятия здоровья и резервы человеческого организма. Спорт в физическом воспитании студентов	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Здоровый образ жизни – что это? Из чего состоит ЗОЖ? Правильное питание, спорт и физические нагрузки, личная гигиена и здоровый сон, закаливание, отказ от вредных привычек.  Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий.</p>	2/4	1,2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		46		
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практические занятия.</b>  Входной контроль: экстресс - тесты. Кроссовая подготовка, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения,</p>	8/12	1,2	



	укрепляющие упражнения, длинные и короткие многоскоки, фартлек, повторный бег, прыжки через скакалку.			
	<b>Контрольные нормативы:</b> Зачет по видам: 30 метров; прыжок с места; 6-ти минутный бег, кросс без учёта времени.	2/14		
<b>Тема 2.2</b> <b>Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Специальные упражнения, подводные упражнения. Техника работы рук при беге. Особенности техники бега на короткие дистанции. Техника выбегания со старта: высокого, промежуточного, низкого. Бег: повторный, переменный, интервальный. Техника бега по дистанции, по виражу, финиширование. Эстафетный бег.	6/20	1,2	
	<b>Контрольные нормативы:</b> Зачёт: 100 м; 400 м.	2/22		
<b>Тема 2.3</b> <b>Техника бега на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Подводящие упражнения. Особенности техники бега на длинные дистанции. Бег: переменный, повторный, интервальный.	6/28	1,2	
	<b>Контрольные нормативы:</b> Зачет: 500 и 1000 метров.	2/30		
<b>Тема 2.4</b> <b>Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала. Практические занятия</b> Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения. Укрепляющие упражнения на разные группы мышц, упражнения с собственным весом, упражнения с отягощением, упражнения с сопротивлением партнера, пистолетики, приседания.	6/36	1,2	
	<b>Контрольные нормативы:</b> Зачет: подтягивание, подтягивание из упора в висе, упражнения на пресс, отжимания,	2/38		
<b>Тема 2.5</b> <b>Прыжковая тренировка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения. Многоскоки малой и большой интенсивности. Короткие и длинные многоскоки. Комплекс прыжковых упражнений (круговой метод).	5/43	1,2	

	Разучивание зачетной комбинации со скакалкой.			
Тема 2.6 Эстафетный бег.	<b>Контрольные нормативы:</b> Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту, зачетная комбинация (64 прыжка ,7 упражнений)	1/44		
	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Общеразвивающие упражнения. Ускорения, повторной бег. Техника передачи эстафетной палочки: на месте, в движении шагом, в движении легким бегом, передача с ускорением. Соревнования.	5/49	1,2	
	<b>Контрольные нормативы:</b> Зачет: техника передачи эстафетной палочки. Эстафета – соревнование.	1/50		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>				
Тема 3.1. Совершенствование техники владения мячом	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Правила игры. Техника: передвижения, ловля и передача мяча. Ведение мяча, бросок, финт, штрафной бросок. Работа в парах: передачи на месте, с отскоком, без отскока, ведение с передачей, ведение 2 шага бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	3/53	1,2	
	<b>Контрольные нормативы:</b> Челночный бег с ведением 3х 10 м, зачетная комбинация на технику владения мячом, передача в парах за 30 секунд.	1/54		
	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Техника: передвижения с мячом и без мяча. Ведение 2 шага бросок в кольцо, штрафной бросок. Броски в кольцо на технику выполнения, броско с разных точек, 3х –очковые броски, броски ударом в щит с добиванием в кольцо. Броски в кольцо с подкручиванием. Броски одной рукой от плеча, сверху, в прыжке.	3/57	1,2	
Тема 3.2. Совершенствование техники бросков в корзину	<b>Контрольные нормативы:</b> Зачетная комбинация ведением и бросками в кольцо. Штрафной бросок.	1/58		

<p><b>Тема 3.3.</b> <b>Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие.</b> Индивидуальные действия в защите: техника передвижений, техника владения мячом и противодавление. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Индивидуальные действия в нападении: техника перемещений, техника владения мячом. Тактика нападения. Групповые действия при взаимодействии двух игроков: передай мяч и выходи, заслон, наведение. Система быстрого прорыва. Тактика защиты. Групповые действия при взаимодействии двух игроков: подстраховка, переклочение. Система личной защиты и система зонной защиты.</p>	<p>6/64</p>	<p>1,2</p>	
<p><b>Тема 3.4.</b> <b>Учебно-тренировочная игра</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие.</b> Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра для закрепления определённых действий. Учебная игра по правилам игры в баскетбол.</p>	<p>8/72</p>	<p>1,2</p>	
<p><b>Раздел 4. Волейбол</b></p>				
<p><b>Тема 4.1.</b> <b>Совершенствование техники приёма и передачи мяча</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Правила игры. Техника игры: перемещения, приёмы и их разновидности. Система взаимосвязанных движений. Передачи двумя руками сверху. Передача двумя руками снизу. Индивидуальная работа с мячом. Передачи в парах. Сочетание различных элементов передачи. Эстафеты с элементами волейбола. <b>Контрольные нормативы:</b> Индивидуальная работа с мячом: передачи над собой верхняя и нижняя. Передачи в стенку верхняя и нижняя. Передачи в парах верхняя и нижняя. Передача баскетбольных мячей.</p>	<p>3/75</p>	<p>1,2</p>	
<p><b>Тема 4.2.</b> <b>Совершенствование техники подачи мяча</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие.</b> Имитационные упражнения для техники подачи. Метание набивных мячей, баскетбольных мячей. Специальные упражнения. Нижняя прямая подача: подача на технику с укороченного расстояния,</p>	<p>1/76</p>	<p>3/79</p>	

	подача из-за лицевой линии.			
	<b>Контрольные нормативы:</b> Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку в площадку (количество точных попаданий).	1/80		
<b>Тема 4.3.</b> <b>Техника блокирования</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие.</b> Создать представление об элементе блокирование. Подводящие упражнения: задержание мячей над сеткой, блокирование стоя на подставке, нападающих ударов с «блок-щитками» и без них. Блокирование с подставки нападающих ударов с передачи. Блокирование – одиночное, вдвоем, втроем.	2/82	1	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие.</b> <i>Индивидуальные действия в нападении.</i> При передачах: подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При подачах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При нападающих ударах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике 2игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в нападении.</i> При первых передачах: подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При сочетании первых и вторых передач: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры в нападении. <i>Индивидуальные действия в защите.</i> Выбор места и способа приема мяча: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. Выбор места и определение направления удара при блокировании: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в защите.</i> Взаимодействия игроков задней линии и взаимодействия игроков передней линии: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры.	6/88	1,2	
	<b>Контрольные нормативы:</b> Зачетные комбинации: прием подачи, организация атакующего удара, блокирование атакующего удара.	2/90		

<p><b>Тема 4.5.</b> <b>Учебно-тренировочная игра</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие.</b> Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра с определенным заданием для отработки изученных элементов. Учебная игра по правилам.</p>	8/98	1,2	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>				
<p><b>Тема 5.1.</b> <b>Совершенствование попеременных ходов.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, скольжение без палок, работа рук. Попеременно- четырёхфазный ход. Прохождение дистанций: на технику выполнения ходов, на развитие общей и скоростной выносливости. <b>Контрольные нормативы:</b> Техника выполнения ходов, переход с одного хода на другой, техника подъема и спуска с горы, прохождение дистанций на выносливость, на время 2,3 и 5 км.</p>	8/106	2	
<p><b>Тема 5.2.</b> <b>Совершенствование одновременных ходов.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Лыжная подготовка: скольжение без палок, работа рук. Одновременные ходы: одновременный одношажный (на правую, на левую), одновременный бесшажный. Работа на технику выполнения ходов, работа ног, работа рук. Переходы с одного хода на другой. <b>Контрольные нормативы:</b> Техника выполнения ходов, переход с одного хода на другой, техника подъема и спуска с горы, прохождение дистанций на выносливость, на время 2,3 и 5 км.</p>	6/114	2	
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>				
<b>Всего</b>				
		<b>6/124</b>		
		<b>124</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены:**

- 1) стадион с беговыми дорожками; спортивный зал; лыжная база.
- 2) оборудование для спортивного зала:
  - щиты с баскетбольными корзинами;
  - стоки и сетка волейбольные;
  - шведская стенка;
  - навесная перекладина;
  - мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;
  - скакалки;
  - медболы;
  - гимнастические палки;
- 3) технические средства обучения:
  - проектор;
  - экран;
  - компьютер;
- 4) программные средства:
  - MS Word;
  - MS Power Point.
- 5) раздаточный материал:
  - карточки индивидуальных заданий;
  - обучающие схемы;
  - таблицы;
  - плакаты;
  - карты.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Перечень учебных изданий

Основная литература:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Академия, 2015.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Академия, 2013.
3. Раменская Т.И. Баталов А.Г. Лыжный спорт: Физическая культура, 2015-320 с.

Дополнительная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2016. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2015. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
3. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2016. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

#### **Дистанционная поддержка**

Информационная поддержка учебной дисциплины осуществляется через Виртуальный класс колледжа, в котором размещаются все материалы (статьи, презентации, тесты и др.)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проверки выполнения самостоятельной внеаудиторной работы студентов, проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения предметные (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знать:</b>		
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Перечисляет: - физические упражнения, направленные на оздоровление; - гигиенические факторы; - оздоровительные силы природы. Воспроизводить определения - физические упражнения; - гигиенические факторы; - оздоровительные силы природы	Устный опрос Подготовка рефератов
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	Перечисляет: - субъективные показатели самоконтроля (настроение, самочувствие, утомление, сон, аппетит, работоспособность); - объективные показатели самоконтроля (пульс, артериальное давление, частота дыхания, жизненная ёмкость лёгких).	Устный опрос
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	Перечисляет: - формы самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, упражнения в течение учебного времени, самостоятельные тренировки) - особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек - основные признаки утомления	Устный опрос
<b>Уметь:</b>		
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Элементы техники движений: беговые, прыжковые, скольжение на коньках, приёмы владения мячом, выполнены по установленным методикам и нормативам, разработанные кафедрой физического воспитания с учётом направлений и специальностей профессионального образования.	Практические задания
готовность и способность к	- критически оценивает и	Подготовка рефератов

<p>самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников</p>	<p>интерпретирует информацию с разных позиций; -распознает и фиксирует противоречия в информационных источниках; - сопоставляет информацию из разных источников, анализирует, делает выводы; -использует различные модельно-схематические средства для представления выявленных в информационных источниках противоречий.</p>	
<p>- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>- осуществляет тренировочный процесс; - владеет техникой спортивных игр; -владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; -принимает участие в выполнении тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - использует приемы и технические средства по профилактике травматизма на занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>Практические задания</p>
<p>- 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</p>	<p>- использует средства ИКТ для оптимизации когнитивных, коммуникативных и организационных задач; - осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников с соблюдением техники безопасности.</p>	<p>Устный опрос</p>

### Критерии оценивания предметных результатов обучения:

«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном



сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

### **Примерные темы рефератов**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

