

**Министерство культуры Новосибирской области
Барабинский филиал
государственного автономного профессионального
образовательного учреждения Новосибирской области
Новосибирский областной колледж культуры и искусств**

Рабочая программа учебной дисциплины

ОД.01.03. Физическая культура

по специальности

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

(в области музыкальной деятельности)

Углубленная подготовка

Очная форма обучения

Барабинск 2023

Рассмотрена на заседании
предметно-цикловой
комиссии гуманитарных и
социально-экономических
дисциплин
протокол № 6 от
14.06.2023г.

Рабочая программа по дисциплине
разработана на основе
Федерального
Государственного
образовательного стандарта по
специальности 44.02.03 Педагогика
дополнительного образования(в
области музыкальной
деятельности, утвержденного
приказом Министерства
образования и науки Российской
Федерации от 27.10.2014 N1388
(ред. от 17.05.2021)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий учебной
частью
Смык Т.В.
«14» июня 2023г.

Разработчик:

Трофименко Л.В. преподаватель БФ ГАПОУ НСО «НОККиИ»

Рецензенты (техническая и содержательная экспертиза):

Галай И.А., преподаватель кафедры педагогики Куйбышевского филиала Новосибирского государственного педагогического университета, доцент

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.03. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (в области музыкальной деятельности), укрупненной группы специальностей 44.00.00.Образование и педагогические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при реализации программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (в области музыкальной деятельности).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Данная учебная дисциплина входит в обязательную часть циклов ППССЗ и относится к общеобразовательному циклу базовой подготовки (ОД.01.03).

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

Содержание программы «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;
- 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;
- **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;

• *предметных:*

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **176 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117 часов**;

самостоятельной работы обучающегося **59 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	51
контрольные работы	1
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрена)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося	59
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрена)</i>	-
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i> .	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.01.03. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		15	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	1
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	3	1
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		
	2. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.		
	3. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия (не предусмотрены)	-	
Самостоятельная работа обучающихся: Составление плана текста Подготовка докладов, рефератов по теме «Основы здорового образа жизни» с использованием информационных технологий		4	
Тема 1.2. Основы	Содержание учебного материала	3	1

методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		
	2.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия (не предусмотрены)		-	
Самостоятельная работа обучающихся: Поиск необходимой информации в учебной и дополнительной литературе.		2		
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Содержание учебного материала		3	1
	1.	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	2.	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)			
	Практические занятия (не предусмотрены)		-	
Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование		2		
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала		2	
	1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		
	2	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование.		

	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)	-	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)		
	Практические занятия (<i>не предусмотрены</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование Освоение физических упражнений различной направленности;	3	
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала	2	
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)	-	
	Контрольная работа по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»	1	
	Практические занятия (<i>не предусмотрены</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование	2	
Раздел 2. Практическая часть		102	
Тема 2.1. Учебно-методические занятия.	Содержание учебного материала	10	2
	1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
	2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
	3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		

	4.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	5.	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
	6.	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	7.	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)			
	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма: бег 30 м, с		3	
	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма: челночный бег 3x10 м, с			
	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма: прыжки в длину с места, см			
	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма: наклон вперед из положения стоя, см			
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщения к выступлению. Повторная работа над учебным материалом. Занятия дополнительными видами спорта		6	
Учебно-тренировочные занятия.				
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.				
Содержание учебного материала			20	2
	1	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 ' 100 м, 4 ' 400 м;		
	2	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;		

	3	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)			
	Контрольные работы (не предусмотрены)			
	Практические занятия: Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом.		10	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада. Занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		10	
Тема 2.3. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала		8	2
	1.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	2.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	3.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)			
	Практические занятия			
	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма:		4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщения. подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		6	
Тема 2.4. Спортивные игры (волейбол).	Содержание учебного материала		10	2
	1.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	2.	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		

	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)	-	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)		
	Практические занятия Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой: учебная игра в волейбол	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ответы на контрольные вопросы. Занятия дополнительными видами спорта	6	
Тема 2.5. Спортивные игры (баскетбол).	Содержание учебного материала	10	2
	1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
	2. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)	-	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)		
	Практические занятия Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой: учебная игра в баскетбол. Выполнение приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки: действия игрока в защите (личная, командная).	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторная работа над учебным материалом	6	
Тема 2.6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Содержание учебного материала	10	2
	1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Дыхательная гимнастика.		
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)	-	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)		
	Практические занятия Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление таблицы для систематизации учебного материала	6	
Тема 2.7. Гимнастика.	Содержание учебного материала	24	2
	1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с		

	гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		
2.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
3.	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
Контрольные работы (не предусмотрены)			
Практические занятия Решение оздоровительных и профилактических задач. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления.		10	
Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектом лекции. подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		6	
Всего:		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.03 «Физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» предполагает наличия учебного кабинета для проведения групповых занятий (спортивный зал), библиотеки, читального зала с выходом в сеть Интернет.

Оборудование учебного кабинета: рабочие места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, доска; УМК учебной дисциплины (учебники, учебно-методические рекомендации, видеофильмы, ЭОР и т.п.), спортивный инвентарь.

Технические средства обучения: компьютер, проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций (базовый уровень) / В.И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с. : ил.- Текст : непосредственный.

Дополнительная литература

Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп.- Москва : Юрайт, 2020. - 137 с. - (Профессиональное образование). - Текст : непосредственный.- 3 экз.

Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина и др. - 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2020. - 149 с. - (Профессиональное образование). – Текст : непосредственный. - 2 экз.

Спортивные игры : правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп.- Москва : Юрайт, 2020. - 322 с. - (Профессиональное образование). - Текст : непосредственный. - 2 экз.

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / А.А. Бишаева, В.В. Малков.- 3-е перераб. и доп.- Москва : КНОРУС, 2022.- 380 с.- (Среднее профессиональное образование).- Текст : непосредственный.

Электронный ресурс

Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – (Среднее профессиональное образование).- Текст : электронный.-Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2018. – 420 с. – Текст : электронный.-Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – (Среднее профессиональное образование).- Текст : электронный.-Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.

Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Текст : электронный.-Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.

Справочный материал

Физическая культура : словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для СПО / Т.М. Жидких, Е.Н. Кораблёва, В.С. Минеев, В.В. Трунин.- Санкт-Петербург : Лань, 2023.- 128 с.- (Среднее профессиональное образование).- Текст : непосредственный.- 2 экз.

Наглядно - методический материал

Комплекс норм ГТО для учащихся образовательных организаций : [комплект из 8 плакатов с методическим сопровождением] / художник - оформитель Е. В. Шварц.- Волгоград: Учитель. - (Серия «Тематические плакаты»).- Изображение (неподвижное ; двухмерное) : непосредственное.
ФГОС.- 1 экз.

Нормативы по прикладной физической подготовке : учебное пособие : [плакат].- Москва : ООО Армпресс, [?].- Цв. офсет; 42 х 60 см.- Изображение (неподвижное ; двухмерное) : непосредственное.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16-17	4.4	4.7	5.1	5.0	5.3	5.7
2	Координационные	Челночный бег 3*10м. с	16-17	9.2	9.6	10.1	9.8	10.2	11.0
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17	230	220	200	185	170	155
4	Выносливость	бег на лыжах 1 км	16-17	4.30	4.50	5.20	5.45	6.15	7.00
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17	15	13	8	24	20	13
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16-17	14	11	8			

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12.30	14.00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25.50	27.20	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	10	8
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7.3	8.0	8.3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11.00	13.00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21.00	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	15

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения: – сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
общеобразовательной дисциплины
ОД.01.06 «Физическая культура»
по специальности 53.02.05 **Сольное и хоровое народное пение**
Автор-составитель: преподаватель БФ ГАОУ СПО НСО «НОККиИ
первой квалификационной категории Трофименко Л.В.

Представленная к рецензированию рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.01.06 «Физическая культура» проанализирована (или рассмотрена) автором рецензии с точки зрения соответствия содержания и структуры рабочей программы требованиям ФГОС по специальности 53.02.06 Сольное и хоровое народное пение утвержденной приказом Минобрнауки РФ от 05.11.2009 г. № 512 и требованиям Примерной программы по дисциплине «Физическая культура», для профессиональных образовательных организаций. – М.: ФГУ «ФИРО», 2008 г.

Техническая экспертиза рабочей программы показала, что:

1. *наименование программы* учебной дисциплины на титульном листе совпадает с наименованием дисциплины в тексте ФГОС;
2. *паспорт рабочей программы* содержит все необходимые структурно-смысловые элементы: а) информацию о возможности использования программы, о месте дисциплины в структуре ОПОП; б) требования к результатам освоения дисциплины в соответствии с ФГОС по специальности; в) распределение общего объема времени на обязательную аудиторную учебную нагрузку обучающегося, на самостоятельную работу обучающегося;
3. раздел «Структура и содержание учебной дисциплины» содержит перечень разделов учебной дисциплины с распределением по темам с указанием уровня освоения учебного материала, позволяет определить объемы времени на теоретические, практические занятия, самостоятельную работу студента;
4. раздел «Условия реализации программы дисциплины» содержит требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы;
5. Раздел «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины» содержит перечень форм контроля, которые конкретизированы с учетом специфики обучения по программе дисциплины; наименования знаний и умений совпадают с указанными в п. 1.3 и ФГОС по специальности.

Содержательная экспертиза рабочей программы показала, что:

1. Перечень умений и знаний соответствует требованиям ФГОС;
2. Основные показатели оценки результатов обучения обеспечивают достоверную и объективную диагностику освоения умений и усвоения знаний;
3. Комплекс форм и методов контроля и оценки освоенных умений и усвоенных знаний образует систему достоверной и объективной оценки результатов освоения дисциплины;
4. Структура программы учебной дисциплины соответствует принципу единства теоретического и практического обучения;
5. Содержание учебного материала соответствует требованиям ФГОС к знаниям и умениям;
6. Объем времени соответствует объему знаний и умений (содержанию), формируемых в процессе освоения дисциплины;
7. Объем и содержание практических работ соответствуют дидактическим требованиям ФГОС;
8. Обозначенные уровни освоения тем соответствуют целям и задачам учебной дисциплины, обозначены дидактически целесообразно ;
9. Перечень учебных кабинетов (мастерских, лабораторий и др.) обеспечивает проведение всех видов работ, предусмотренных программой учебной дисциплины;

10. Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины ;
11. Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы содержит информацию об общедоступных источниках (Интернет-ресурсах в том числе);
12. Перечисленные источники, основные и дополнительные, соответствуют содержанию программы учебной дисциплины;
13. Перечисленные в общих требованиях к организации образовательного процесса условия проведения занятий, консультационной помощи обучающимся достаточны для реализации учебной дисциплины.

ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.01.08 Физическая культура структурно и содержательно соответствуют предъявляемым требованиям, и может быть рекомендована к использованию в образовательном процессе учреждений среднего профессионального образования при реализации ОПОП по специальности 050148 Педагогика дополнительного образования.

Рецензент:

*Преподаватель высшей квалификационной категории
Барабинского филиала Новосибирского областного
колледжа культуры и искусств*



Н.В. Закушняк

РЕЦЕНЗИЯ

на комплект учебно-методического обеспечения (КУМО)

общеобразовательной дисциплины

ОД.01.08 «Физическая культура»

для специальности 050148 Педагогика дополнительного образования

в области музыкальной деятельности (очная форма обучения)

Автор-составитель: преподаватель второй квалификационной категории Л.В. Трофименко

Представленный к рецензированию комплект учебно-методического обеспечения (КУМО) общеобразовательной дисциплины ОД.01.08 «Физическая культура» представляет собой совокупность авторских взаимосвязанных учебно-методических документов:

- рабочая программа дисциплины (2013 г.; объем – 17 с.);
- конспект лекций для студентов (2013 г.; объем – 45 с.);
- сборник заданий и упражнений для аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студента (2013 г.; объем – 8 с.);
- фонд контрольно-оценочных средств, включая банк данных для электронного тестирования (2013 г.; объем – 22 с.);

Все учебно-методические документы по содержанию, объему изложенных теоретических знаний и практических умений в полной мере соответствуют требованиям ФГОС СПО по специальности 050148 Педагогика дополнительного образования (утв. Приказом Минобрнауки РФ от 05.11.2009 г. № 512).

КУМО позволяет обеспечить эффективную самостоятельную работу обучающихся в сочетании с совершенствованием управления ею со стороны преподавателя.

Фонд контрольно-оценочных средств, включая банк данных для электронного тестирования, позволяют оценить качество освоения программы учебной дисциплины, оценить знания, умения и освоенные компетенции, определяемые ФГОС по данной дисциплине.

Представленный к рецензированию комплект учебно-методического обеспечения прошел все необходимые процедуры согласования, в том числе с работодателями.

Техническая экспертиза КУМО выявила соответствие ФГОС в части: объемов учебной нагрузки обучающегося, условий реализации программы, списка литературы, который содержит информацию о печатных и электронных изданиях основной и дополнительной учебной литературы по дисциплине, изданной за последние 5 лет.

Содержательная экспертиза КУМО выявила соответствие ФГОС в части: перечня умений и знаний; формируемых общих и профессиональных компетенций; показателей оценки результатов обучения, которые обеспечивают достоверную и объективную диагностику освоения умений и усвоения знаний; структуры программы учебной дисциплины, которая соответствует принципу единства теоретического и практического обучения; содержания учебного материала; уровня усвоения тем учебной дисциплины, которые обозначены дидактически целесообразно; условий реализации программы дисциплины.

КУМО позволяет создать необходимые условия для более качественного усвоения содержания образования по ФГОС, реализации целей обучения, воспитания и развития обучающихся, активизации их учебно-познавательной деятельности и управления ею.

Заключение: рецензируемый комплект учебно-методического обеспечения общеобразовательной дисциплины ОД.01.08 «Физическая культура» может быть рекомендован для использования в образовательном процессе БФ ГАОУ СПО НСО «НОККиИ», т.к. позволяет реализовать в полном объеме требования ФГОС по данной специальности.

*Преподаватель высшей квалификационной категории
Барабинского филиала Новосибирского областного
колледжа культуры и искусств*



Н.В. Закушняк

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
общеобразовательной дисциплины
ОД.01.06 «Физическая культура»
по специальности 53.02.05 **Сольное и хоровое народное пение**
в области музыкальной деятельности
Автор-составитель: преподаватель БФ ГАОУ СПО НСО «НОККиИ
первой квалификационной категории Трофименко Л.В.

Представленная к рецензированию рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.01.06 «Физическая культура» проанализирована (или рассмотрена) автором рецензии с точки зрения соответствия содержания и структуры рабочей программы требованиям ФГОС по специальности 53.02.05 Педагогика дополнительного образования, утвержденной приказом Минобрнауки РФ от 05.11.2009 г. № 512 и требованиям Примерной программы по дисциплине «Физическая культура», для профессиональных образовательных организаций. – М.: ФГУ «ФИРО», 2008 г.

Техническая экспертиза рабочей программы показала, что:

6. *наименование программы* учебной дисциплины на титульном листе совпадает с наименованием дисциплины в тексте ФГОС;
7. *паспорт рабочей программы* содержит все необходимые структурно-смысловые элементы: а) информацию о возможности использования программы, о месте дисциплины в структуре ОПОП; б) требования к результатам освоения дисциплины в соответствии с ФГОС по специальности; в) распределение общего объема времени на обязательную аудиторную учебную нагрузку обучающегося, на самостоятельную работу обучающегося;
8. раздел «Структура и содержание учебной дисциплины» содержит перечень разделов учебной дисциплины с распределением по темам с указанием уровня освоения учебного материала, позволяет определить объемы времени на теоретические, практические занятия, самостоятельную работу студента;
9. раздел «Условия реализации программы дисциплины» содержит требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы;
10. Раздел «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины» содержит перечень форм контроля, которые конкретизированы с учетом специфики обучения по программе дисциплины; наименования знаний и умений совпадают с указанными в п. 1.3 и ФГОС по специальности.

Содержательная экспертиза рабочей программы показала, что:

10. Перечень умений и знаний соответствует требованиям ФГОС;
11. Основные показатели оценки результатов обучения обеспечивают достоверную и объективную диагностику освоения умений и усвоения знаний;
12. Комплекс форм и методов контроля и оценки освоенных умений и усвоенных знаний образует систему достоверной и объективной оценки результатов освоения дисциплины;
13. Структура программы учебной дисциплины соответствует принципу единства теоретического и практического обучения;
14. Содержание учебного материала соответствует требованиям ФГОС к знаниям и умениям;
15. Объем времени соответствует объему знаний и умений (содержанию), формируемых в процессе освоения дисциплины;
16. Объем и содержание практических работ соответствуют дидактическим требованиям ФГОС;

17. Обозначенные уровни освоения тем соответствуют целям и задачам учебной дисциплины, обозначены дидактически целесообразно;
18. Перечень учебных кабинетов (мастерских, лабораторий и др.) обеспечивает проведение всех видов работ, предусмотренных программой учебной дисциплины;