

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)
Индустриальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)


(подпись) _____ (И. О. Фамилия) _____
«10» ноя 2022 г.


(подпись) _____ (И. О. Фамилия) _____
«15» ноя 2022 г.

(подпись) _____ (И. О. Фамилия) _____
« » _____ 20 г.

(подпись) _____ (И. О. Фамилия) _____
« » _____ 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс дисциплины:	ОГСЭ.04
Специальность:	18.02.09 Переработка нефти и газа
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2,3,4
Семестр(ы):	3-7

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.11.2020 № 646.

Разработчик: Вострова Т.А., преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>28.04.22</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост-</u>	Протокол от <u>12.05.2022</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост-</u>	Протокол от <u>25.05.23</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)



И. В. Чурилина

О. М. Якимова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	6
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	17
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции (ОК), включающие в себя способность:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности	<ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности- средства профилактики перенапряжения

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 176 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки 172 часа;
самостоятельная работа– 4 часа,

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	164
лекции	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

1.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	2 КУРС 3 семестр	4/40/4	
Раздел 1. Легкая атлетика		-/10/1	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Специально- беговые, прыжковые упражнения бег из различных исходных положений. Низкий, высокий старт и стартовый разгон бегуна. бег 30м. , бег 100м , челночный бег	2	ОК.08
	Самостоятельная работа: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.)	1	ОК.08
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практическое занятие: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе. Техника передачи эстафетной палочки.	2	ОК.08
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2	ОК.08
Тема 1.4. Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2	ОК.08
Тема 1.5.	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2	ОК.08

Контрольные нормативы (для юношей, девушек)			
Раздел 2 Баскетбол		2/12/2	
Тема 2.1. Ловля, передачи ведение мяча	Практическое занятие: Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы).	2	ОК.08
	Самостоятельная работа: Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.	1	ОК.08
Тема 2.2 Бросок мяча Штрафной бросок	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок.	2	ОК.08
Тема 2.3. Бросок мяча в движении	Практическое занятие: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2	ОК.08
	Самостоятельная работа: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	1	ОК.08
Тема 2.4. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении), перехват мяча (при передаче) , накрывание при броске	2	ОК.08
Тема 2.5. Техника нападения и защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Игра 2х2,3х3.4Х4. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «За мячом», «Обгони мяч», эстафеты с элементами баскетбола	2	ОК.08
Тема 2.6. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2	ОК.08
Раздел 3. Теоретическая	Тест по баскетболу (размеры игровой площадки, правила соревнований, жесты судей)	2	ОК.08

подготовка студентов в области ФК			
Раздел 4. Волейбол		2/12/1	
Тема 4.1. Передача мяча	Практическое занятие: передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие).. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	2	ОК.08
Тема 4.2. Прием мяча	Практическое занятие: Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны. Приём мяча после подачи	2	ОК.08
	Самостоятельная работа: Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны. Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи. Верхняя, нижняя, прямая подачи.	1	ОК.08
Тема 4.3. Подача мяча	Практическое занятие: Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность.	2	ОК.08
Тема 4.4. Атакующие удары	Практическое занятие: Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2	ОК.08
Тема 4.5. Техника игры в нападении в защите	Практическое занятие: Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3, 4х4,	2	ОК.08
Тема 4.6 Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2	ОК.08
Раздел 3. Теоретическая подготовка студентов в области ФК	Тест по волейболу (размеры игровой площадки, правила соревнований, жесты судей)	2	ОК.08
Раздел 4. Атлетическая		-/6/-	

гимнастика (юноши, девушки)			
Тема 4.1 Развитие силовых качеств	Практическое занятие: Упражнения с гантелями, гириями. Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения.	2	ОК.08
Тема 4.2. Комплексное развитие мышц	Практическое занятие: ОРУ. Упражнения для брюшного пресса, упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в угол, поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка.	2	ОК.08
Тема 4.3 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Подтягивание. Отжимание. Поднимание туловища в сед из положения лёжа руки за головой, сгибание рук в упоре лежа (от пола, скамейки)	2	ОК.08
	2 курс 4 семестр	4/60/-	
Раздел 5. Лыжная подготовка		2/10/-	
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	Практическое занятие: Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	2	ОК.08
Тема 5.2 Техника лыжных ходов	Практическое занятие: Передвижение по пересечённой местности. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 1 км, 2 км (девушки), до 3 км, 5 км (юноши).	2	ОК.08
Тема 5.3 Техника спусков, подъемов.	Практическое занятие: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	ОК.08
Тема 5.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2	ОК.08
Тема 5.5 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2	ОК.08

Раздел 3. Теоретическая подготовка студентов в области ФК	Тест по лыжной подготовке (техника лыжных ходов, спуски, торможение, подъемы)	2	ОК.08
Раздел 2 Баскетбол		-/14/-	
Тема 2.1. Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	ОК.08
Тема 2.2. Ведение мяча	Практическое занятие: Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой.	2	ОК.08
Тема 2.3 Бросок мяча Штрафной бросок	Практическое занятие: Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2	ОК.08
Тема 2.4. Бросок мяча в движении	Практическое занятие: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2	ОК.08
Тема 2.5. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении), перехват мяча (при передаче) , накрывание при броске	2	ОК.08
Тема 2.6. Техника нападения и защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Игра 2х2,3х3.4Х4. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «За мячом», «Обгони мяч», эстафеты с элементами баскетбола	2	ОК.08
Тема 2.7. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2	ОК.08
Раздел 4. Волейбол		-/14/-	
Тема 4.1 Техника перемещений	Практическое занятие: стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2	ОК.08
Тема 4.2.	Практическое занятие: передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой,	2	ОК.08

Передача мяча	назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие).. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.		
Тема 4.3. Прием мяча	Практическое занятие: Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны. Приём мяча после подачи	2	ОК.08
Тема 4.4. Подача мяча	Практическое занятие: Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность.	2	ОК.08
Тема 4.5. Атакующие удары	Практическое занятие: Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2	ОК.08
Тема 4.6. Блокирование атакующих ударов	Практическое занятие: Одиночное блокирование. Групповое блокирование (двойной блок)	2	ОК.08
Тема 4.7. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2	ОК.08
Раздел 6. Футбол		-/8/-	
Тема 6.1. Передачи и остановки мяча	Практическое занятие: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2	ОК.08
Тема 6.2. Тактическая подготовка	Практическое занятие: Открывание, отвлечение соперника, быстрое нападение, перехват, отбор мяча.	2	ОК.08
Тема 6.3. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Подвижные игры, эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	2	ОК.08
Раздел 7. Плавание		2/14/-	
Тема 7.1.	Практическое занятие: Техники плавания «кроль на груди». Упражнения на согласование движений ногами, руками с дыханием	2	ОК.08

Тема 7.2.	Практическое занятие: Техника плавания «кроль на спине». Упражнения на согласование движений ногами ,руками с дыханием	2	ОК.08
Тема 7.3.	Практическое занятие: Техника плавания «брасс». Упражнения на согласование движений ногами, руками с дыханием	2	ОК.08
Тема 7.4.	Практическое занятие: Техника плавания «батерфляй» . Упражнения на согласование движений ногами , руками с дыханием	2	ОК.08
Тема 7.5.	Практическое занятие: Старт из воды .Упражнения на обучение старта кроль на спине из воды	2	ОК.08
Тема 7.6.	Практическое занятие: Поворот «маятник» .Упражнения на обучение старта кроль на спине из воды	2	ОК.08
Тема 7.7.	Практическое занятие: Контрольные нормативы (для юношей, девушек). Выполнение нормативов ГТО	2	ОК.08
Раздел 3. Теоретическая подготовка студентов в области ФК	Тест по плаванию (стили плавания ,эстафеты ,правила соревнований)	2	ОК.08
	3 КУРС 5 семестр	-/12/-	
Раздел 1. Легкая атлетика		-/12/-	
Тема 1.1. Спринтерский бег, эстафетный бег	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта, совершенствование техники в эстафетном беге. Применение на практике специально-беговых упражнений, развитие скоростных способностей.	2	ОК.08
Тема 1.2. Силовая подготовка	Практическое занятие: Подтягивание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой, сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), длительный бег в равномерном темпе, Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м.(юноши) без учета времени.	2	ОК.08
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2	ОК.08
Тема 1.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2	ОК.08
Тема 1.5	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2	ОК.08

Контрольные нормативы (для юношей, девушек)			
Тема 1.6 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2	ОК.08
	3 КУРС 6 семестр	-/32/-	
Раздел 2 Баскетбол		-/16/-	
Тема 2.1. Ведение мяча Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах в тройках.	2	ОК.08
Тема 2.2 Бросок мяча	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок в прыжке с места, после ведения, Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2	ОК.08
Тема 2.3. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Совершенствование техники вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении). Перехват мяча (при передаче), накрывание при броске	2	ОК.08
Тема 2.4 Техника нападения Техника защиты	Практическое занятие: Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2	ОК.08
Тема 2.5. Тактика нападения Тактика защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2	ОК.08
Тема 2.6. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	ОК.08
Тема 2.7. Учебно-	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	ОК.08

тренировочные игры			
Тема 2.8. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	ОК.08
Раздел 3. Волейбол		-/16/-	
Тема 3.1 Прием и передача мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением.	2	ОК.08
Тема 3.2 Подача мяча	Практическое занятие: Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2	ОК.08
Тема 3.3 Нападающий удар	Практическое занятие: Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2	ОК.08
Тема 3.4. Блокирование	Практическое занятие: совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2	ОК.08
Тема 3.5. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно-тактические действия в нападении	2	ОК.08
Тема 3.6. Техника игры в защите	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2	ОК.08
Тема 3.7. Тактика игры в нападении и защите	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно-тактические действия в нападении	2	ОК.08
Тема 3.8. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием	2	ОК.08
	4 КУРС 7 семестр	-/20/-	
Раздел 1. Легкая атлетика		4	
Тема 1.5	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2	ОК.08

Контрольные нормативы (для юношей, девушек)			
Тема 1.6 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2	ОК.08
Раздел 2 Баскетбол		6	
Тема 2.1. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	ОК.08
Тема 2.2. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	ОК.08
Тема 2.3. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	ОК.08
Раздел 3. Волейбол		6	
Тема 3.1. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием	2	ОК.08
Тема 3.2. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием	2	ОК.08
Тема 3.3. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием	2	ОК.08
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		2	

(юноши, девушки)			
Тема 4.1. Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО (отжимание, подтягивание)	2	ОК.08
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		176	

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением о применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденного председателем ученого совета ФГБОУ ВО «УГТУ».

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оснащенность спортивного зала: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, мячи, ракетки для бадминтона, мячи для метания, набор для настольного тенниса, столы теннисные.

Оснащенность лыжной базы: лыжи, лыжные палки, стойки для хранения лыжного инвентаря.

Оснащенность открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговая дорожка, футбольное поле, баскетбольная, волейбольная площадка, полоса препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>
- Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>
-

Дополнительные источники

- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>
- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения практических заданий, выполнение нормативов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения: <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, сдача нормативов. Дифференцированный зачет
знания: <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности- средства профилактики перенапряжения	Оценка выполнения индивидуальных заданий, тестирование Дифференцированный зачет