

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

Индустиальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИИ (СПО)  
**Е. Г. Воскресенский**  
(подпись) (И. О. Фамилия)  
«23» мая 2023 г.  
**Д. Ф. Жамин**  
(подпись) (И. О. Фамилия)  
«24» мая 2024 г.



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

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<b>Физическая культура</b>
Индекс:	СГ.04
Специальность:	21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2-4
Семестр(ы):	3,4,5,6,7

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 26.07.2022 г. № 610.

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>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова</u>	<u>Вост-</u>	Протокол от <u>15.05.23</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина</u> <u>И.В.</u>	<u>З-</u>
Протокол от <u>26.03.24</u> № <u>05</u>	<u>Вострова</u>	<u>Вост-</u>	Протокол от <u>24.03.2024</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина</u> <u>И.В.</u>	<u>З-</u>
Протокол от № _____			Протокол от № _____		
Протокол от № _____			Протокол от № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

З-

И. В. Чурилина

Вост

А. Н. Рябева

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	5
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	15
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ.

## 1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к социально – гуманитарному циклу профессиональной подготовки.

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 09	<u>Уметь:</u> 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 данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебная нагрузка обучающихся **174** часов, в том числе:

аудиторная учебная нагрузка обучающегося **174** часа

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
<b>Аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	<b>174</b>
В том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	<b>174</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	<b>2 курс, 3 семестр</b>	<b>34</b>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>
<b>Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы</b>	<b>Практическое занятие:</b> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2
<b>Тема 1.2. Техника длительного бега, эстафетный бег.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	2
<b>Тема 1.3. Метание гранаты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>10</b>
<b>Тема 2.1. Ловля и передачи мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. 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). Ловля и передача мяча с отскоком от пола .Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2
<b>Тема 2.2. Ведение мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса . Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой).Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения .Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой.	2

<b>Тема 2.3 Бросок мяча Штрафной бросок</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2
<b>Тема 2.4. Бросок мяча в движении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2
<b>Тема 2.5. Техника нападения и защиты</b>	<b>Практическое занятие:</b> . Игра по упрощенным правилам баскетбола . 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, : «10 передач», «Мяч- водящему» , «Поймай мяч».	2
<b>Раздел 3 Плавание</b>		<b>10</b>
<b>Тема 3.1. Техника плавания «Кроль на груди»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Техники плавания «кроль на груди». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
<b>Тема 3.2. Техника плавания «Кроль на груди»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Всплытие и лежание на поверхности воды. Освоение дыхания в воде. Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнение на обучение старта в кроле на груди	2
<b>Тема 3.3 Техника плавания «Кроль на спине»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения на суше. Изучение техники плавания «кроль на спине». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
<b>Тема 3.4. Техника плавания «Кроль на спине»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнения на обучение старта кроль на спине из воды	2
<b>Тема 3.5. Контрольные нормативы</b>	<b>Практическое занятие:</b> Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)</b>		<b>8</b>

<b>Тема 4.1</b> Строевые приемы <b>Развитие силовых качеств</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отработка строевых приёмов. Упражнения с гантелями, гириями. Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения.	2
<b>Тема 4.2.</b> <b>Комплексное развитие мышц</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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
<b>Тема 4.3.</b> <b>Акробатические Упражнения</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отработка техники акробатических упражнений. Группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекаат назад – вперёд, кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове.	2
<b>Тема 3.4</b> <b>Контрольные нормативы</b> (для юношей, девушек)	<b>Практическое занятие:</b> Подтягивание. Отжимание. Поднимание туловища в сед из положения лёжа руки за головой, сгибание рук в упоре лежа (от пола, скамейки) <b>Зачет</b>	2
	<b>2 курс 4 семестр</b>	<b>42</b>
<b>Раздел 3</b> <b>Плавание</b>		<b>8</b>
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника плавания «Брасс»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения на суше. Техники плавания «брасс». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника плавания «Брасс»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнение на обучение старта с тумбочки.	2
<b>Тема 3.3</b> <b>Техника плавания «Батерфляй»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Изучение техники плавания «дельфин». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
<b>Тема 3.4.</b> <b>Техника плавания «Батерфляй»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Игры для ознакомления со свойствами воды. Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнения на обучение ныряния, задержку дыхания.	2
<b>Раздел 5.</b> <b>Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>



<b>Тема 5.1</b> <b>Техника лыжных</b> <b>ходов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	2
<b>Тема 5.2</b> <b>Техника лыжных</b> <b>ходов</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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
<b>Тема 5.3</b> <b>Техника спусков ,</b> <b>подъемов.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2
<b>Тема 5.4</b> <b>Контрольные</b> <b>нормативы</b> (для юношей, девушек)	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО	2
<b>Тема 5.5</b> <b>Контрольные</b> <b>нормативы</b> (для юношей, девушек)	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО	2
<b>Раздел 6.</b> <b>Волейбол</b>		<b>10</b>
<b>Тема 6.1.</b> <b>Передача мяча</b> <b>ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП. 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
<b>Тема 6.2.</b> <b>Прием мяча</b> <b>ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП. 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
<b>Тема 6.3.</b> <b>Подача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность.	2
<b>Тема 6.4.</b> <b>Атакующие удары</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отработка навыков судейства в волейболе. Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2
<b>Тема 6.5.</b> <b>Техника игры в</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3,	2

нападении в защите	4х4,	
<b>Раздел 7. ППФП</b>		<b>6</b>
<b>Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. . Самостоятельное проведение студентом комплексов ОРУ	2
<b>Тема 7.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Формирование профессионально значимых физических качеств	2
<b>Тема 7.3. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>
<b>Тема 1.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег</b>	<b>Практическое занятие:</b> Специально- беговые, прыжковые упражнения, бег из различных исходных положений . . Выполнение эстафетного бега 4х100,	2
<b>Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>Практическое занятие:</b> Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2

<b>Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения для овладения техникой разбега при прыжках с разбега. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	2
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>2</b>
	<b>3 курс 5 семестр</b>	<b>30</b>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>4</b>
<b>Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>10</b>
<b>Тема 2.1. Ведение мяча Ловля и передачи мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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
<b>Тема 2.2 Бросок мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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
<b>Тема 2.3. Техника овладения мячом</b>	<b>Практическое занятие:</b> Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Совершенствование техники вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении). Перехват мяча (при передаче), накрывание при броске	2
<b>Тема 2.4 Техника нападения</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве. Индивидуальные действия: действия одного	2

<b>Техника защиты</b>	защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	
<b>Тема 2.5. Тактика нападения Тактика защиты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>10</b>
<b>Тема 3.1 Прием и передача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением.	2
<b>Тема 3.2 Подача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2
<b>Тема 3.3 Нападающий удар</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2
<b>Тема 3.4. Блокирование</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног Совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2
<b>Тема 3.5. Техника игры в нападении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно- тактические действия в нападении	2
<b>Раздел 4. ППФП</b>		<b>6</b>
<b>Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. Тестирование физической подготовленности.	2
<b>Тема 2.2 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных</b>	<b>Практическое занятие:</b> Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Тестирование физической подготовленности (на силу пресса)	2

<b>результатов</b>		
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>2</b>
<b>3 курс 6 семестр</b>		<b>34</b>
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>10</b>
<b>Тема 2.1. Ведение мяча Ловля и передачи мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. 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
<b>Тема 2.2 Бросок мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног..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
<b>Тема 2.3. Техника овладения мячом</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Совершенствование техники вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении). Перехват мяча (при передаче), накрывание при броске	2
<b>Тема 2.4 Техника нападения Техника защиты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног 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
<b>Тема 2.5. Тактика нападения Тактика защиты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>10</b>
<b>Тема 3.1 Прием и передача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением.	2
<b>Тема 3.2 Подача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2

<b>Тема 3.3</b> <b>Нападающий удар</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах. Игра по правилам.	2
<b>Тема 3.4.</b> <b>Блокирование</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Совершенствование индивидуального и группового блокирования. Игра по правилам.	2
<b>Тема 3.5.</b> <b>Техника игры</b> <b>в нападении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отработка навыков судейства в волейболе. Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно-тактические действия в нападении Игра по правилам.	2
<b>Раздел 4</b> <b>Плавание</b>		<b>10</b>
<b>Тема 4.1.</b> <b>Техника плавания</b> <b>«Кроль на груди»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Скольжения. Учебные прыжки и соскоки <b>в воду</b> Техники плавания «кроль на груди». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника плавания</b> <b>«Кроль на спине»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения в воде. Техника стартов. Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнение на обучение старта с тумбочки.	2
<b>Тема 4.3</b> <b>Техника плавания</b> <b>«Брасс»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Изучение техники плавания «дельфин». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием. Поворот.	2
<b>Тема 4.4.</b> <b>Техника плавания</b> <b>«Батерфляй»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения в воде. Техника стартов. Упражнения на обучение ныряния задержку дыхания	2
<b>Тема 4.5</b> <b>Контроль выполнения</b> <b>тестов по плаванию</b>	<b>Практическое занятие:</b> Плавание в 25 метровом бассейне кроль на груди, на спине 25 метров 50 метров.	2
<b>Раздел 5</b> <b>ППФП</b>		6
<b>Тема 5.1</b> <b>Развитие гибкости.</b> <b>Физические</b>	<b>Практическое занятие:</b> Разучивание и выполнение связок на матах, комплексы упражнений,	2

<b>упражнения локального воз- действия .</b>		
<b>Тема 5.2 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Практическое занятие:</b> Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминология; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекса ОРУ. Выполнение комплекса ОРУ	1
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>1</b>
	<b>4 курс 7 семестр</b>	<b>34</b>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>4</b>
<b>Тема 1.1 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	2
<b>Тема 1.2 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	2
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>10</b>
<b>Тема 2.1. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
<b>Тема 2.2. Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2

<b>Тема 2.3. Тактика игры в защите и нападении.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
<b>Тема 2.4. Учебно-тренировочные игры</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
<b>Тема 2.5. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>10</b>
<b>Тема 3.1. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Учебно-тренировочная игра с заданием	2
<b>Тема 3.2. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
<b>Тема 3.3. Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Учебно-тренировочная игра .	2
<b>Тема 3.4. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Учебно-тренировочная игра. Отработка навыков судейства в волейболе.	2
<b>Тема 3.5. Основы методики судейства</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра . Отработка навыков судейства в волейболе.	2
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)</b>		<b>4</b>



<b>Тема 4.1. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов (гирия, челночный бег)	2
<b>Тема 4.1. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Практическое занятие:</b> : Выполнение нормативов ( прыжок в длину с места, бег 30 м.) .	
<b>Раздел ППФП</b>		<b>6</b>
<b>Тема 1 Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов (пресс, гибкость)	2
<b>Тема 2 Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов (отжимание, подтягивание)	2
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>
<b>Всего:</b>		<b>176</b>

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами университета.

## РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличие учебного кабинета спортивного зала

Оснащенность спортивного зала: Спортивное оборудование: 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

3

### 2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/ или электронные образовательные и информационные ресурсы:

- Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>

- 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 : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

- Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886>

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/19055541>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- СПС КонсультантПлюс;
- ЭБС ZNANIUM.COM;
- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ;
- ЭР ЦОС «PROФобразование

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

**4.1. Контроль и оценка результатов освоения** дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения практических заданий, выполнение нормативов. Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>знать</b> - 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	Критерии оценивания тестовых заданий: 90 - 100% – оценка «отлично»; 80 – 89 % – оценка «хорошо»; 70 - 79% – оценка «удовлетворительно»; менее 70% – оценка «неудовлетворительно»	<i>Тестовые задания, защиты рефератов</i>
<b>уметь</b> - 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	Перечень нормативов и критерии оценки (Таблица 4.2.)	<i>Оценка результатов выполнения практической работы            Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</i>

#### 4.2. Структура и примерное содержание оценочных материалов для промежуточной аттестации по учебному предмету «Физическая культура»

Оценка индивидуальных образовательных достижений обучающихся предполагается в форме текущего контроля умений и знаний и промежуточной аттестации. Ежемесячно

преподавателем осуществляется оценка аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки.

Промежуточной аттестацией по учебному предмету «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение:

- посещение учебных занятий.
- работа студентов на занятиях, в т.ч. практических и теоретических;
- выполнение всех контрольных и практических упражнений.
- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Студент, пропустивший без уважительной причины занятия по физической культуре отрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

В случае пропуска занятий по уважительной причине Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

Таблица 4.2. Перечень нормативов и критерии оценки

Легкая атлетика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. (сек.) Бег 60 м. (сек.)	14.0 8.0	14.4 8.7	15.0 9.0	16.2 10.2	17.0 11.6	18.0 12.0
2.	Бег 1000 м.(юноши) в (мин.) 500 м.(девушки) в (мин.)	3.30	3.50	4.20	2.10	2.20	2.50
3.	6-минутный бег с переходом на шаг.(юноши, девушки ) в метрах	1.100 м.	1000 м	900 м.	900м.	800м.	700м.
4	Метание гранаты юноши-700гр в (м.) девушки – 500 гр. в (м.)	34 м.	32 м.	30 м.	20 м.	18 м.	16 м.

  

Баскетбол							
№ п/ п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча «челнок» 8х18 метров (не нарушая правил владения мяча)в (сек.)	36	38	40	40	42	44
2.	Передачи мяча на месте (3 м. расстояние) в паре способ: двумя руками от груди в течении 1 минуты (кол-во передач)	90-85	84-80	79 и меньше	80-75	74-70	69 и меньше
3.	Штрафной бросок – 10 попаданий	25	28	30	28	30	32

	(количество бросков) без ограничения времени.						
4.	Бросок в движении после ведения от средней линии (3 прохода- справа, с центра ,слева,) без ограничения времени.	3-2	2-1	1	2	1	-

Волейбол							
№ п/ п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
3.	Передачи мяча в парах любым способом , расстояние между игроками 3 м. кол-во раз	25	20	15	20	15	10
4.	Подача мяча: нижняя, верхняя, боковая - 6 подач на точность ; кол-во раз	5- 4	3	2	4	3	2
5	Метание набивного мяча(медицинбола вес-1 кг.)из положения стоя , 3 попытки; в метрах	10-9	7-8	6	7	6	5
6.	Перемещения «елочка» в сек.	18	19	20	20	21	22
Атлетическая гимнастика							
№ п/ п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	12	9	7	18	13–15	6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре; кол-во раз	40	35	30	14	12	9
3.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа руки за головой; кол-во раз.	55	49	45	42	36	30
4.	Прыжки на скакалке на двух ногах в течении 1 мин ;кол-во раз	130	120	110	120	110	100
5	Прыжок в длину с места, в см.	220 см.	210 см	200 см.	170см.	160 см.	155 см.

6	Наклон вперед из положения стоя ,в см.	10 см.	8-9 см.	6-5 см.	10 см.	9 см.	6 с м.
7	Челночный бег 3х10 м в сек..	8.2 сек	8.4	8.6	9.3	9.7	10 .0
.	Комплекс гимнастических упражнений: 1. два кувырка вперед; 2. один кувырок назад; 3. стойка на лопатках; 4.перекат; 5. мостик из положения лежа; 6. Стойка на голове – юноши.	+	+	+	+	+	+

Лыжная подготовка							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на лыжах 1 км.- юноши ; девушки в мин	5.45	6.15	7.00	6.15	7.00	8.00
2	Бег на лыжах 2 км.- девушки 3 км.-юноши в мин.	- 14.30	- 15.00	- 15.50	12.00	12.45	13.30
3.	Техника спусков , подъемов.	+	+	+	+	+	+

Плавание							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Кроль на груди 25 м (сек)	20	22	24	24	26	28
2	Кроль на спине 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
3	Брасс 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
4	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени					
5	Проныривание под водой (м)	20	15	10	15	10	5

1.Текущий контроль в форме защиты реферата по заданной теме, по разделу: теоретическая подготовка.

- приемы в баскетболе, техника игры и правила соревнований.
- приемы в волейболе техника игры и правила соревнований.
- стили плавания: техника всех спортивных видов, способов и их техника.
- основные виды гимнастических упражнений и их особенности.
- легкая атлетика -королева спорта.
- лыжный гонки, зимние виды спорта.

2.Тестовые задания включают вопросы по следующим направлениям тематики:

- Легкая атлетика.
- Гимнастика.

- в. Баскетбол.
- г. Плавание
- е. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при кровотечениях.
- д. Физическая культура
- ж. Лыжная подготовка
- и. Волейбол.
- к. ГТО

Критерии оценивания тестовых заданий:

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Дифференцированный зачет выставляется по средней оценке сдачи контрольных нормативов и по результатам тестового задания.