

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

Индустриальный институт (СПО)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)

Е. Г. Воскресенский

(подпись) (И. О. Фамилия)

«25» мая 2023 г.

Е. Г. Воскресенский

(подпись) (И. О. Фамилия)

«28» марта 2024 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

«__»__ 20__ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

«__»__ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс:	СГ.04
Специальность:	21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2-4
Семестр(ы):	3-7

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых, утвержденного приказом Минобрнауки России от 26.08.2022 № 772.

Разработчик Полетаева К.Е., 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>Востр-</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>И.В. Чурилина</u>	<u>З</u>
Протокол от <u>26.03.2024</u> № <u>05</u>	<u>Вострова</u>	<u>Востр-</u>	Протокол от <u>27.03.2024</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина 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)

И. В. Чурилина

А. Н. Рябева

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	5
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 является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования с учетом ПОП.

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. Требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 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.	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; средства профилактики перенапряжения

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебная нагрузка обучающегося 178 часов, в том числе:

для очной формы обучения:

аудиторная учебная нагрузка обучающегося 178 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Учебная нагрузка (всего)	<i>178</i>
Аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>178</i>
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	<i>10</i>
практические занятия	<i>168</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»
для очной формы**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	2 КУРС 3 семестр	38/2 часа
Раздел 1. Легкая атлетика		6
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	Практическое занятие: Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2
Тема 1.2. Техника длительного бега, эстафетный бег.	Практическое занятие: Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	2
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2
Раздел 2 Баскетбол		10
Тема 2.1. Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: 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
Тема 2.2. Ведение мяча	Практическое занятие: 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
Тема 2.3 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. Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2
Тема 2.4. Бросок мяча в	Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2

движении		
Тема 2.5. Техника нападения и защиты	Практическое занятие: . 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
Раздел 3 Плавание		12
Тема 3.1. Техника плавания «Кроль на груди»	Практическое занятие: Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Техники плавания «кроль на груди». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
Тема 3.2. Техника плавания «Кроль на груди»	Практическое занятие: Всплывание 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
Тема 3.3 Техника плавания «Кроль на спине»	Практическое занятие: Упражнения на суше .Изучение техники плавания «кроль на спине». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
Тема 3.4. Техника плавания «Кроль на спине»	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнения на обучение старта кроль на спине из воды	2
Тема 3.5. Контрольные нормативы	Практическое занятие: Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	4
Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		8
Тема 4.1 Строевые приемы Развитие силовых качеств	Практическое занятие: Отработка строевых приёмов. Упражнения с гантелями, гириями . Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения.	2
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
Тема 4.3.	Практическое занятие: Отработка техники акробатических упражнений .Группировка сидя, лёжа на	2

Акробатические Упражнения	спине, группировка в приседе ,перекат назад – вперёд ,кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове.	
Тема 4.4 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
Раздел 5. ППФП		2/2
Тема 6.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие: «Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий»	2
Промежуточная аттестация в форме зачета		2
	2 курс 4 семестр	40/2 часа
Раздел 3 Плавание		8
Тема 3.1. Техника плавания «Брасс»	Практическое занятие: Упражнения на суше. Техники плавания «брасс». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
Тема 3.2. Техника плавания «Брасс»	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше).Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнение на обучение старта с тумбочки.	2
Тема 3.3 Техника плавания «Батерфляй»	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Изучение техники плавания «дельфин». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
Тема 3.4. Техника плавания «Батерфляй»	Практическое занятие: Игры для ознакомления со свойствами воды.Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнения на обучение ныряния . задержку дыхания .	2
Раздел 6. Лыжная подготовка		10
Тема 6.1	Практическое занятие: Одновременные: бесшажный, одношажный , двухшажный классический ход и	2

Техника лыжных ходов	попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	
Тема 6.2 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
Тема 6.3 Техника спусков , подъемов.	Практическое занятие: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2
Тема 6.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2
Тема 6.5 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2
Раздел 7. Волейбол		10
Тема 7.1. Передача мяча ОФП	Практическое занятие: 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
Тема 7.2. Прием мяча ОФП	Практическое занятие: 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
Тема 7.3. Подача мяча	Практическое занятие: 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
Тема 7.4. Атакующие удары	Практическое занятие: Отработка навыков судейства в волейболе .Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2
Тема 7.5. Техника игры в нападении в защите	Практическое занятие: Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3, 4х4,	2
Раздел 5. ППФП		4

Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие: Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Самостоятельное проведение студентом комплексов ОРУ	2
Тема 6.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие: Формирование профессионально значимых физических качеств	2
Раздел 1. Легкая атлетика		8/2
Тема 1.1. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие: Специально-беговые, прыжковые упражнения, бег из различных исходных положений. Выполнение эстафетного бега 4x100,	2
Тема 1.2. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие: Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2
Тема 1.3. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие: 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.	4
Промежуточная аттестация в форме зачета		2
3 КУРС 5 семестр		32/2
Раздел 1. Легкая атлетика		4
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции,	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2

технике спортивной ходьбы		
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие: Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2
Раздел 2 Баскетбол		10
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
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
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
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
Тема 2.5. Тактика нападения Тактика защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2
Раздел 3. Волейбол		12
Тема 3.1 Прием и передача мяча	Практическое занятие: 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
Тема 3.2 Подача мяча	Практическое занятие: . Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2
Тема 3.3 Нападающий удар	Практическое занятие: . Выполнение комплекса упражнений по ОФП Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2
Тема 3.4. Блокирование	Практическое занятие: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног .Совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2
Тема 3.5.	Практическое занятие: Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Совершенствование	4

Техника игры в нападении	технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно- тактические действия в нападении	
Раздел 4. ППФП		6/2
Тема 4.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие: Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. Тестирование физической подготовленности.	2
Тема 4.2 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие: Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста . Тестирование физической подготовленности (на силу ,пресс, гибкость).	2
Тема 4.3 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие: Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста . Тестирование физической подготовленности (на силу, гибкость).	2
Промежуточная аттестация в форме зачета		2
	3 КУРС 6 семестр	26/2
Раздел 1 Баскетбол		10
Тема 1.1. Ведение мяча Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: 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
Тема 1.2 Бросок мяча	Практическое занятие: 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
Тема 1.3.	Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног,	2

Техника овладения мячом	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	
Тема 1.4 Техника нападения Техника защиты	Практическое занятие: 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
Тема 1.5. Тактика нападения Тактика защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
Раздел 2. Волейбол		10
Тема 2.1 Прием и передача мяча	Практическое занятие: 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
Тема 2.2 Подача мяча	Практическое занятие: 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
Тема 2.3 Нападающий удар	Практическое занятие: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног .Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах. Игра по правилам.	2
Тема 2.4. Блокирование	Практическое занятие: Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Совершенствование индивидуального и группового блокирования.. Игра по правилам.	2
Тема 2.5. Техника игры внападении	Практическое занятие: 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
Раздел 3 Плавание		6/2
Тема 3.1. Техника плавания «Батерфляй»	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения в воде. Техника стартов. Упражнения на обучение ныряния . задержку дыхания .	2
Тема 3.2 Контроль выполнения тестов по плаванию	Практическое занятие: Плавание в 25 метровом бассейне кроль на груди, на спине 25 метров 50 метров.	4

Промежуточная аттестация в форме зачета		2
	4 КУРС 7 семестр	32/2
Раздел1. Легкая атлетика		4
Тема 1.1 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие: . 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
Тема 1.2 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие: . 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
Раздел 2 Баскетбол		10
Тема 2.1. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие: 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
Тема 2.2. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног .Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Тема 2.3. Тактика игры в защите и нападении.	Практическое занятие: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Тема 2.4. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Тема 2.5. Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Раздел 3. Волейбол		10

Тема 3.1. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП .Учебно-тренировочная игра с заданием	2
Тема 3.2. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
Тема 3.3. Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног .Учебно-тренировочная игра .	2
Тема 3.4. Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие: Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Учебно-тренировочная игра . Отработка навыков судейства в волейболе.	2
Тема 3.5. Основы методики судейства	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра . Отработка навыков судейства в волейболе.	2
Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		4
Тема 4.1. Выполнение контрольных нормативов	Практическое занятие: Выполнение нормативов (гиря, челночный бег)	2
Тема 4.1. Выполнение контрольных нормативов	Практическое занятие: : Выполнение нормативов (прыжок в длину с места, бег 30 м.) .	2
Раздел 5 ППФП		4/2
Тема 5.1. Выполнение контрольных нормативов	Практическое занятие: Выполнение нормативов (пресс, гибкость , челночный бег)	4

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2
Всего:	178

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия 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:

- 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>
- Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>
- Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/126641>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелъченко ; 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>
- Аэробные циклические упражнения в оздоровительной физической культуре : учебно-методическое пособие / Л. Г. Чернышева, И. В. Кондратюк, О. А. Лысенко, А. И. Мацко. — Армавир : Армавирский государственный педагогический университет, 2021. — 140 с. — ISBN 978-5-89971-777-2. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/115779>

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

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 (количество бросков) без ограничения времени.	25	28	30	28	30	32
4.	Бросок в движении после ведения от средней линии (3 прохода- справа, с центра ,слева,) без ограничения	3-2	2-1	1	2	1	-

	времени.						
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 см.
7	Челночный бег 3x10 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	-	-	-	12.00	12.45	13.30
	3 км.-юноши в мин.	14.30	15.00	15.50			
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.

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

2.Тестовые задания включают вопросы по следующим направлениям тематики:

- а. Легкая атлетика.
- б. Гимнастика.
- в. Баскетбол.
- г. Плавание
- е. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при кровотечении.
- 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.