

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

Индустриальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИИ (СПО)



Д. В. Полишвайко  
(подпись) (И. О. Фамилия)

« 23 » 05 2025 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет:	<b>Физическая культура</b>
Индекс учебного предмета:	УПБ.07
Специальность:	08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	1
Семестр(ы):	1-2

Рабочая программа составлена в соответствии с приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

Разработчик: Ю. В. Федотова, преподаватель ИИ (СПО).


РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссией  
физической культуры и  
безопасности  
жизнедеятельности  
« 19 » 05 2025 г.  
Протокол № 08

РАССМОТРЕНО

На заседании  
Методического совета  
« 22 » мая 2025 г.  
Протокол № 06

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР  
 А. Н. Рябева  
(И. О. Фамилия)

Предметно-цикловой комиссией  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

На заседании  
Методического совета  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(И. О. Фамилия)

Предметно-цикловой комиссией  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

На заседании  
Методического совета  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(И. О. Фамилия)

Предметно-цикловой комиссией  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

На заседании  
Методического совета  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(И. О. Фамилия)

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Физическая культура

*наименование учебного предмета*

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО, на основе требований Федеральной образовательной программы среднего общего образования.

### 1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» относится к базовым учебным предметам общеобразовательной подготовки. Учебный предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих (профессиональных) компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

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.

Согласно учебному плану по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений каждый обучающийся выполняет индивидуальный проект по одному из учебных предметов общеобразовательной подготовки (в том числе по УПБ.07 Физическая культура):

Индивидуальный проект (предметом не является) – 32\* часа.

### 1.3. Требования к результатам освоения учебного предмета

В рамках освоения содержания учебного предмета «Физическая культура», обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов:

Планируемые результаты освоения	Основные показатели оценки результата
<i>Личностные результаты, в том числе:</i>	

<b>В части гражданского воспитания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</li> <li>-осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</li> <li>-принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</li> <li>-готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</li> <li>-готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</li> <li>-умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</li> <li>-готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</li> </ul>
<b>В части патриотического воспитания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</li> <li>-ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</li> <li>-идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</li> </ul>
<b>В части духовно-нравственного воспитания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-осознание духовных ценностей российского народа;</li> <li>-сформированность нравственного сознания, этического поведения;</li> <li>-способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</li> <li>-осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</li> <li>-ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</li> </ul>
<b>В части эстетического воспитания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</li> <li>-способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;</li> <li>-убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</li> <li>-готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</li> </ul>
<b>В части физического</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях</li> </ul>

<b>воспитания</b>	спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
<b>В части трудового воспитания</b>	-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; -интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; -готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
<b>В части экологического воспитания</b>	-сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; -планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; -умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности;
<b>В части ценности научного познания</b>	-сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; -совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; -осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

<b>Метапредметных</b>	
<b>1. Универсальные учебные познавательные действия</b>	
<b>Базовые логические действия</b>	-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; -устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; -выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; -вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
<b>Базовые исследовательские действия</b>	-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; -способность и готовность к самостоятельному поиску методов

	<p>решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;</li> <li>-формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;</li> <li>-ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>-давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;</li> <li>-разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</li> <li>-осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;</li> <li>-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>-ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;</li> </ul>
<b>Работа с информацией</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</li> <li>-создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</li> <li>-оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;</li> <li>-использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</li> <li>-владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</li> </ul>
<b>2. Универсальные коммуникативные действия</b>	
<b>Общение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</li> <li>-распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</li> <li>-владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> </ul>

	<p>аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</p> <p>-развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</p>
<b>Совместная деятельность</b>	<p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>-выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</p> <p>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>-оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p>-предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</p> <p>-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p>
<b>3. Универсальные регулятивные действия</b>	
<b>Самоорганизация</b>	<p>- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>-самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>-давать оценку новым ситуациям;</p> <p>-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>-делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>-оценивать приобретенный опыт;</p> <p>-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p>
<b>Самоконтроль</b>	<p>- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</p> <p>-владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</p> <p>-использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <p>-уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p>
<b>Эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность</b>	<p>- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;</p> <p>-саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять</p>

	гибкость, быть открытым новому; -внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; -эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; -социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
<b>Принятие себя и других людей</b>	- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; -признавать свое право и право других людей на ошибки; -развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

<b>Предметных</b>	
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Физическая культура

*наименование учебного предмета*

### 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов



<b>Учебная деятельность (всего)</b>	78
<b>Учебные занятия обучающегося (всего)</b>	78
в том числе:	
практические занятия	66
лекции	12
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета **Физическая культура**

*наименование учебного предмета*

\*для очной формы обучения

Для 2025 г. н.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов
<b>1 семестр</b>		<b>36</b>
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО. Анкетирование студентов.	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>
<b>Тема 2.1. 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 2.2. 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 2.3. Метание гранаты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2
<b>Тема 2.4. Контрольные нормативы (для юношей, девушек</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов комплекса ГТО.	2

<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		<b>16</b>
<b>Тема 3.1 Передвижения , стойки, повороты.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Передвижения различными способами на максимальной скорости и сочетании с прыжками и остановкам. Повороты на месте. Жонглирование мячом.	2
<b>Тема 3.2. 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 3.3. 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 3.4. 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 3.5 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 3.6. 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>Тема 3.7. 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» ,	2

	«Поймай мяч».	
<b>Тема 3.8. Тактика игры в нападении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно- тренировочная игра.	<b>2</b>
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	Тест по правилам и судейству в баскетболе.	<b>2</b>
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)</b>		<b>8</b>
<b>Тема 4.1 Строевые приемы 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.	<b>2</b>
<b>Тема 4.2. 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.	<b>2</b>
<b>Тема 4.3. Акробатические Упражнения</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отработка техники акробатических упражнений. Группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекал назад – вперёд, кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове.	<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>2</b>
<b>2 семестр</b>		<b>42</b>
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Индивидуальный подбор инвентаря для занятий лыжной подготовкой	<b>2</b>
<b>Раздел 5.</b>		<b>10</b>

<b>Лыжная подготовка</b>		
<b>Тема 5.1 Техника лыжных 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 Техника лыжных 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 Техника спусков , подъемов.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2
<b>Тема 5.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО	2
<b>Тема 5.5 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО	2
<b>Раздел 6 Плавание</b>		<b>10</b>
<b>Тема 6.1. 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 6.2. Техника плавания «Кроль на груди»</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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
<b>Тема 6.3 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 6.4.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения на	2

<b>Техника плавания «Кроль на спине»</b>	согласование движений руками с дыханием. Упражнения на обучение старта кроль на спине из воды	
<b>Тема 6.5. Контрольные нормативы</b>	<b>Практическое занятие:</b> Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2
<b>Раздел 7. Волейбол</b>		<b>14</b>
<b>Тема 7.1. Передача мяча 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 7.2. Прием мяча 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 7.3. 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 7.4. Атакующие удары</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отработка навыков судейства в волейболе. Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи.. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
<b>Тема 7.5. Техника игры в нападении в защите</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, 4х4, Учебно-тренировочная игра с заданием	2
<b>Тема 7.6. Техника игры в нападении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Совершенствование технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2
<b>Тема 7.7. Техника игры в защите</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подвижные игры «Лапта волейболистов», «летающий мяч», «снайперы», «прими подачу» .Учебно-тренировочная игра.	2

<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	Тест по правилам и судейству в волейболе	<b>2</b>
<b>Раздел 8. ППФП</b>	<b>Практическое занятие:</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>2</b>
<b>Тема 8.1. 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
Индивидуальный проект (предметом не является)	<p>Темы индивидуальных проектов по учебному предмету «Физическая культура»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровый студент – востребованный специалист.</li> <li>2. Колледж – территория здоровья.</li> <li>3. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств у студентов колледжа.</li> <li>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</li> <li>5. Повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды у специалистов нефтяной и газовой отрасли.</li> <li>6. Особенности самостоятельных занятий для студентов колледжа нефтяной и газовой отрасли.</li> <li>7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>8. Спортивные соревнования как средство и метод общей профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов.</li> <li>9. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма.</li> <li>10. Организация, формы и содержание ППФП студентов колледжа нефтяной и газовой отрасли.</li> <li>11. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</li> <li>12. Влияние индивидуальных особенностей и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих в нефтяной и газовой отрасли.</li> </ol>	

	<p>13. Методика контроля за функциональным состоянием организма.</p> <p>14. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.</p> <p>15. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением.</p> <p>16. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.</p> <p>17. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.</p> <p>18. Герои Олимпийских игр Республики Коми.</p> <p>19. История возникновения и развития Олимпийских игр.</p> <p>20. Символика и атрибутика Олимпийских игр.</p> <p>21. Паралимпийский спорт в России.</p> <p>22. Физическая культура в семье</p> <p>23. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.</p> <p>24. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.</p> <p>25. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.</p> <p>27. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.</p> <p>28. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>29. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.</p> <p>30. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.</p>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>78</b>



Для 2024 г. н.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов
1	2		3
1 семестр			36
Раздел 1	Теоретическая подготовка		2
Тема 1.1 Знания о физической культуре	Содержание учебного материала		
	1	Физическая культура как социальное явление	2
Раздел 2			
Тема 2.1 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Легкая атлетика		10
	Практические занятия		
	1.Бег на короткие дистанции (повторно-интервальный метод).		2
	2. Эстафетный бег. / Бег на средние дистанции		4
	3.Кроссовый бег, развитие скоростной выносливости.		2
	4. Метание гранаты (развитие силовых способностей).		2
Раздел 1	Теоретическая подготовка		
Тема 1.2 Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	Содержание учебного материала		2
	1. Здоровье как базовая ценность человека и общества.		2
Раздел 3			
Тема 3.1 Спортивные игры	Содержание учебного материала		
	Баскетбол		10
	Практические занятия		
	1. Бросок мяча в движении		2

	2. Штрафной бросок	2
	3. Техника нападения	2
	4. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности.	2
	5. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	2
<b>Раздел 4</b>		
<b>Тема 4.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
Спортивные игры	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	1. Передача мяча сверху, снизу двумя руками	2
	2. Подача мяча	2
	3. Атакующие удары	2
	4. Блокирование атакующих ударов	2
	5. Учебно-тренировочные игры	2
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	
<b>Тема 1.3</b> Способы самостоятельной двигательной деятельности	1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. ДФК	<b>2</b>
Итого за 1 семестр	Лекций – 6 часов Практических работ – 30 часов	
<b>2 семестр</b>		<b>42</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
Профилактика травматизма	1. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	2
<b>Раздел 5</b>		
<b>Тема 5.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
<b>Гимнастика</b>	<b>Гимнастика</b>	

	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>
	1.Группировка, кувырок вперед, назад.	2
	2.Акробатические упражнения.	2
	3.Прыжки через скакалку в максимальном темпе	2
	4.Упражнения на координацию движений	2
<b>Раздел 6</b>		
<b>Тема 6.1</b> Специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	1.Техника лыжных ходов (одновременные, бесшажные)	4
	2.Техника лыжных ходов (попеременный, коньковый)	4
	3. Техника спусков, подъемов.	2
	4. Техника торможения, прохождение дистанции	2
	5. Контрольные нормативы	2
<b>Раздел 7</b>		
<b>Тема 7.1</b> Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Плавательная подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Плавание</b>	<b>14</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	1.Техники плавания «кроль на груди»	2
	2. Техника плавания «кроль на спине»	2
	3. Техника плавания «брасс»	2
	4. Обучение старта стилем «кроль на груди»	2
	5.Подплывание к пострадавшему (спасение тонущих)	2
	6.Освобождение от захвата	2
	7. Контрольные нормативы	2
<b>Раздел 1</b>		
<b>Тема 1.5</b> Физическое совершенствование	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	2

Тема 1.6 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Теоретическая подготовка	2
	Содержание учебного материала	
	1. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО	2
Индивидуальный проект (предметом не является)	<p>Темы индивидуальных проектов по учебному предмету «Физическая культура»:</p> <p>29. Здоровый студент – востребованный специалист.</p> <p>30. Колледж – территория здоровья.</p> <p>31. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств у студентов колледжа.</p> <p>32. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p> <p>33. Повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды у специалистов нефтяной и газовой отрасли.</p> <p>34. Особенности самостоятельных занятий для студентов колледжа нефтяной и газовой отрасли.</p> <p>35. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>36. Спортивные соревнования как средство и метод общей профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов.</p> <p>37. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма.</p> <p>38. Организация, формы и содержание ППФП студентов колледжа нефтяной и газовой отрасли.</p> <p>39. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> <p>40. Влияние индивидуальных особенностей и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих в нефтяной и газовой отрасли.</p> <p>41. Методика контроля за функциональным состоянием организма.</p> <p>42. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.</p> <p>43. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением.</p> <p>44. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.</p> <p>45. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.</p>	

	<p>46. Герои Олимпийских игр Республики Коми.</p> <p>47. История возникновения и развития Олимпийских игр.</p> <p>48. Символика и атрибутика Олимпийских игр.</p> <p>49. Паралимпийский спорт в России.</p> <p>50. Физическая культура в семье</p> <p>51. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.</p> <p>52. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.</p> <p>53. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>54. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.</p> <p>55. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.</p> <p>56. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>29. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.</p> <p>Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.</p>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет</b>		
<b>Всего:</b>		<b>78</b>

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### **Физическая культура**

*наименование учебного предмета*

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

Реализация рабочей программы учебного предмета требует наличия спортивного зала, оснащенного спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Оборудование спортивного зала: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки.

Кабинет для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, доска учебная, персональный компьютер, проектор, экран, учебно-методическая документация.

Кабинет для организации самостоятельной и воспитательной работы обучающихся: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, доска учебная, персональный компьютер, проектор, экран, учебно-методическая документация, стенды, плакаты.

Наименование лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения (*при наличии*), в том числе отечественного производства:

– СПС КонсультантПлюс.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

- Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/132361>

- Половкова, М. В. Индивидуальный проект. Шаг в профессию: базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / М. В. Половкова, А. В. Носов, Т. В. Половкова. — Москва : Просвещение, 2024. — 192 с. — ISBN 978-5-09-113724-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/139708>

- Чурилина, И. В. Самостоятельная работа обучающихся: методические указания / И. В. Чурилина. – Ухта : Изд-во УГТУ, 2024. – URL: <http://lib.ugtu.net/book/42397/>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

##### **«Физическая культура»**

*наименование учебного предмета*

4.1. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Промежуточная аттестация по учебному предмету проводится в форме дифференцированного зачета.

#### 4.2. Результаты освоения учебного предмета

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Личностные и метапредметные	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
--	---	---

	<p>познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и</li> </ul>

	<p>комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>г) <b>принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>	<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с</li> </ul>

	<p>иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul>	<p>учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
--	---	---

## 4.2. Оценочные и методические материалы

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.)	14.0	14.4	15.0	16.2	17.0	18.0
	Бег 60 м. (сек.)	8.0	8.7	9.0	10.2	11.6	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»	36	38	40	40	42	44

	8х18 метров (не нарушая правил владения мяча)в (сек.)						
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 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 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 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.