

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)


(подпись) Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
« 25 » мая 2022 г.


(подпись) Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
« 25 » мая 2023 г.


(подпись) Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
« 28 » марта 2024 г.


(подпись) Д. В. Полишвайко
(И. О. Фамилия)
« 23 » авг 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

| | |
|--------------------|---|
| Дисциплина: | Физическая культура |
| Индекс дисциплины: | ОГСЭ.04 |
| Специальность: | 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений |
| Форма обучения: | очная |
| Курс(ы): | 2-4 |
| Семестр(ы): | 3-8 |

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Минобрнауки России от 10.01.2018 № 2.

Разработчик И. Н. Максимов, преподаватель ИИ (СПО).

| Рассмотрено на заседании | | | | | |
|--|----------------------|--------------------------|---|-------------------------|-----------------------------|
| предметно-цикловой комиссии | | | методического совета ИИ (СПО) | | |
| Дата, номер протокола | ФИО председателя ПЦК | Подпись председателя ПЦК | Дата, номер протокола | ФИО председателя совета | Подпись председателя совета |
| Протокол от <u>28.04.22</u> № <u>05</u> | <u>Вострова Т.А.</u> | <u>Вост</u> | Протокол от <u>12.05.22</u> № <u>06</u> | <u>Чурилина И.В.</u> | <u>Ч</u> |
| Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u> | <u>Вострова Т.А.</u> | <u>Вост</u> | Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u> | <u>Чурилина И.В.</u> | <u>Ч</u> |
| Протокол от <u>26.03.24</u> № <u>5</u> | <u>Вострова Т.А.</u> | <u>Вост</u> | Протокол от <u>27.03.2024</u> № <u>05</u> | <u>Чурилина И.В.</u> | <u>Ч</u> |
| Протокол от <u>19.05.2025</u> № <u>6</u> | <u>Вострова Т.А.</u> | <u>Вост</u> | Протокол от <u>22.08.2025</u> № <u>06</u> | <u>Редова А.Н.</u> | <u>Ред</u> |

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)



И. В. Чурилина

О. М. Якимова

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл.

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

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 3.5. Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

| ОК | Умения | Знания |
|------------------|--|---|
| ОК 8. ПК 3.5. | 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 при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; средства профилактики перенапряжения; способы реализации собственного физического развития. |

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины

"Физическая культура" с учетом состояния их здоровья.

Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и коррекции психофизического развития обучающихся. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей, занятия для обучающихся инвалидов и с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- теоретические занятия по тематике здоровьесбережения;
- выполнение реферативных работ по темам, разработанным для каждого обучающегося, отражающим оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания с последующей его защитой;
- ведение дневника самоконтроля, оценивание своего физического развития.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Учебная нагрузка (всего) | 254 |
| Аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего) | 170 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 10 |
| практические занятия | 160 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 84 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачёт | |

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

2 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | | Объем часов |
|--|---|--|-------------|
| | Теоретическая часть | | 2 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Сведения о предмете, техника безопасности | 2 |
| | Практическая часть | | |
| Раздел 1 | Легкая атлетика | | 14 |
| Тема 1.1 | Содержание учебного материала | | |
| ОФП. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | 1 | Построения, перестроения, беговые, прыжковые упражнения | 2 |
| | 2 | Беговая подготовка. Развитие выносливости | 2 |
| | 3 | Бег на короткие дистанции | 2 |
| | 4 | Техника прыжка в длину с места | 2 |
| | 5 | Сдача контрольного норматива | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности | | 4 |
| Раздел 2 | Атлетическая гимнастика | | 10 |
| Тема 2.1 | Содержание учебного материала | | |
| Комплексы вольных общеразвивающих упражнений | 1 | Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения | | 2 |
| | | | |
| Тема 2.2 | Содержание учебного материала | | |
| Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. | 1 | Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах | 2 |
| | 2 | Сдача контрольного норматива | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц | | 2 |
| Раздел 3 | Спортивные игры. Волейбол | | 20 |
| Тема 3.1 | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|--|---|---|-----------|
| Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры | 1 | Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры | 2 |
| | 2 | Сдача зачетного норматива | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Выполнение передач с партнерами. Отработка правил игры | 2 |
| Тема 3.2 Прием и передачи мяча | | Содержание учебного материала | |
| | 1 | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, сверху | 2 |
| | 2 | Сдача зачетного норматива | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу | 2 |
| Тема 3.3 Поддачи мяча | | Содержание учебного материала | |
| | 1 | Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | 2 |
| | 2 | Сдача зачетного норматива | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча в стену, через сетку | 2 |
| Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование | | Содержание учебного материала | |
| | 1 | Техника нападающего удара. Техника блокирования | 2 |
| Зачёт | | | |
| | | Теоретическая часть | 2 |
| | 1 | Основы здорового образа жизни, здоровьесбережение. | 2 |
| | | Практическая часть | |
| Раздел 4 | | Лыжная подготовка | 18 |
| Тема 4.1 переменный двухшажный | | Содержание учебного материала | |
| | 1 | Техника переменного двухшажного хода;одновременных ходов | 2 |
| | 2 | Сдача зачетных нормативов | 2 |

| | | |
|---|--|-----------|
| ход; одновременные хода | Самостоятельная работа обучающихся Передвижение на лыжах без палок, с палками. Передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой. Передвижение с использованием переменных и одновременных ходов | 4 |
| Тема 4.2 Техника спусков и подъемов | Содержание учебного материала | |
| | 1 Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов | 2 |
| | 2 Сдача зачетных нормативов | 2 |
| | 3 Горнолыжная подготовка | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Преодоление спусков и подъемов | 4 |
| Раздел 5 | Спортивные игры. Футбол | 8 |
| Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры | Содержание учебного материала | |
| | 1 Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры. | 2 |
| Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча | Содержание учебного материала | |
| | 1 Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча | 2 |
| Раздел 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 6 |
| Тема 6.1 Прикладные физические упражнения | Содержание учебного материала | |
| | 1 Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине | 2 |
| | 2 Совершенствование упражнений на тренажерах | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники прикладных физических упражнений | 2 |
| Раздел 7 | Спортивные игры. Баскетбол | 18 |
| Тема 7.1 Техника перемещений, стоек. Правила | Содержание учебного материала | |
| | 1 Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры. | 2 |
| | 2 Сдача контрольного норматива | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 |

| | | | |
|---|---|--|----------|
| игры | Совершенствование техники перемещений и стоек. Отработка правил игры в баскетбол | | |
| Тема 7.2 Ведение, прием и передача мяча | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках | 2 |
| | 2 | Сдача контрольного норматива | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча | | 2 |
| Тема 7.3 Броски мяча | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении | 2 |
| | 2 | Сдача контрольного норматива | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование бросков по кольцу | | 2 |
| Раздел 8 | Спортивные игры. Настольный теннис | | 8 |
| Тема 8.1 Стойки игрока. Правила игры | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная. Правила игры | 2 |
| | 2 | Самостоятельная работа Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки | 2 |
| Тема 8.2 Технические приемы | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, сеча | 2 |
| Тема 8.3 Тактические комбинации | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра | 2 |
| Раздел 9 | Легкая атлетика | | 8 |
| Тема 9.1 Эстафетный бег | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. | 2 |
| | 2 | Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м | 2 |
| | 3 | Сдача контрольного норматива | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки. | | 2 |

| | |
|--------------|--------------------------|
| <i>зачёт</i> | |
| | Всего: <i>114</i> |

3 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов |
|---|---|-------------|
| | Теоретическая часть | 2 |
| | Содержание учебного материала | |
| | 1 Техника безопасности. Физическая культура и спорт как социальное явления, как явления культуры | 2 |
| | Практическая часть | |
| Раздел 1 | Легкая атлетика | 10 |
| Тема 1.1 | Содержание учебного материала | |
| Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | 1 Бег на короткие дистанции | 2 |
| | 2 Сдача контрольного норматива | 2 |
| | 3 Техника прыжка в длину с места | 2 |
| | 4 Сдача контрольного норматива | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности | 2 |
| Раздел 2 | Атлетическая гимнастика | 10 |
| Тема 2.1 | Содержание учебного материала | |
| Комплексы вольных общеразвивающих упражнений | 1 Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения | 2 |
| Тема 2.2 | Содержание учебного материала | |
| Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений | 1 Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц | 2 |
| Раздел 3 | Спортивные игры. Волейбол | 22 |
| Тема 3.1 | Содержание учебного материала | |

| | | | |
|---|---|--|-----------|
| Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры | 1 | Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры | 2 |
| | 2 | Сдача зачетного норматива | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Выполнение передач с партнерами. Отработка правил игры | 2 |
| Тема 3.2 Прием и передачи мяча | | Содержание учебного материала | |
| | 1 | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу | 2 |
| | 2 | Сдача зачетного норматива | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу | 2 |
| Тема 3.3 Поддачи мяча | | Содержание учебного материала | |
| | 1 | Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | 4 |
| | 2 | Сдача зачетного норматива | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча в стену, через сетку | 2 |
| зачёт | | | 2 |
| | | Теоретическая часть | 2 |
| | | Социально - биологические основы физической культуры | 2 |
| | | Практическая часть | |
| Раздел 4 | | Лыжная подготовка | 10 |
| Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода | | Содержание учебного материала | |
| | 1 | Совершенствование техники переменного двухшажного хода, одновременных ходов | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Передвижение на лыжах без палок, с палками. Передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой. Передвижение с использованием переменных и одновременных ходов | 2 |
| Тема 4.2 Техника спусков | | Содержание учебного материала | |
| | 1 | Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов | 2 |

| | | | |
|---|---|---|-----------|
| и подъемов | 2 | Сдача зачетных нормативов Прохождение дистанции в различных рельефных условиях | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Преодоление спусков и подъемов | 2 |
| Раздел 5 | | Спортивные игры. Футбол | 12 |
| Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры | | Содержание учебного материала | |
| | 1 | Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры. | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры | 2 |
| Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча | | Содержание учебного материала | |
| | 1 | Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча | 2 |
| Тема 5.3 Удары по мячу | | Содержание учебного материала | |
| | 1 | Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование ударов мяча по воротам. | 2 |
| Раздел 6 | | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 6 |
| Тема 6.1 Прикладные физические упражнения | | Содержание учебного материала | |
| | 1 | Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине | 2 |
| | 2 | Совершенствование упражнений на тренажерах | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники прикладных физических упражнений | 2 |
| Раздел 7 | | Спортивные игры. Баскетбол | 10 |
| Тема 7.1 Ведение, прием и передача мяча | | Содержание учебного материала | |
| | 1 | Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча | 2 |
| Тема 7.2 Броски мяча | | Содержание учебного материала | |
| | 1 | Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении | 2 |

| | | | |
|---------------|---|---|-----------|
| | 2 | Сдача контрольного норматива | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование бросков по кольцу | 2 |
| зачёт | | | |
| Всего: | | | 84 |

4 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | | Объем часов |
|--|---|---|-------------|
| | Теоретическая часть | | 2 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Основы здорового образа жизни | 2 |
| | Практическая часть | | |
| Раздел 1 | Легкая атлетика | | 6 |
| Тема 1.1 Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 2 |
| | 2 | Сдача контрольного норматива | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 |
| | Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности | | |
| Раздел 2 | Атлетическая гимнастика | | 8 |
| Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения | | 2 |
| Тема 2.2 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц | | 2 |
| Раздел 3 | Спортивные игры. Волейбол | | 10 |
| Тема 3.1 | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|---|---|---|----|
| Прием и передачи мяча | 1 | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу | 2 |
| | 2 | Учебная игра | 2 |
| Тема 3.2 Подачи мяча | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Совершенствование техники подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча в стену, через сетку | | 4 |
| зачет | | | |
| Раздел 4 | Лыжная подготовка | | 12 |
| Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Совершенствование техники переменного двухшажного хода, одновременных ходов | 2 |
| | 2 | Сдача зачетных нормативов | 2 |
| Тема 4.2 Техника спусков и подъемов | Содержание учебного материала | | 2 |
| | 1 | Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов | 2 |
| | 2 | Сдача зачетных нормативов | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Преодоление спусков и подъемов | | 2 |
| Раздел 5 | Спортивные игры. Футбол | | 8 |
| Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры | | 2 |
| Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча | | 2 |

| | | | |
|--|--|---|------------|
| Раздел 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | | 2 |
| Тема 6.1 Прикладные физические упражнения | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине. Совершенствование упражнений на тренажерах. Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие | 2 |
| Раздел 7 | Спортивные игры. Баскетбол | | 8 |
| Тема 7.1 Ведение, прием и передача мяча | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча | | 2 |
| Тема 7.2 Броски мяча | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении | 2 |
| | 2 | Сдача контрольного норматива | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i> | | | |
| Всего: | | | 56 |
| Итого: | | | 254 |

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=418066>

- 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. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=106205>
- 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 PROобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>
- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации: учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>

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

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости: оценивания практических занятий, тестирования, устных опросов, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, а также промежуточной аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

| Результаты (освоенные профессиональные | Знания, умения | Основные показатели оценки результата (критерии оценивания) | Формы и методы контроля и оценки |
|--|----------------|---|--|
|--|----------------|---|--|

| компетенции) | | | |
|---|---|--|--|
| <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ПК 3.5. Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p> | <p>умения:</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> | <p>«отлично»:</p> <p>обучающийся показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; умеет составить</p> | <p>Оценка техники выполнения двигательных действий .</p> <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, выполнение нормативов.</p> |
| | <p>знания:</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> | <p>полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. «хорошо»:</p> <p>обучающийся показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный</p> | <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Практические задания по работе с информацией .</p> |
| | <p>- основы здорового образа жизни.</p> | <p>и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает</p> | <p>Ведение дневника самонаблюдения, самоконтроля.</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы; умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи.</p> <p>«удовлетворительно»:</p> <p>обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет пробелы в усвоении материала, материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки, обучающийся допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;</p> | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | «неудовлетворительно»: обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений, не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить. | |
|--|--|--|--|

4.3. 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 освоение 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.

| 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 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» | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 |

| | в сек. | | | | | | |
|--------------------------------|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 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 3 км.-юноши в мин. | - 14.30 | - 15.00 | - 15.50 | 12.00 | 12.45 | 13.30 |
| 3. | Техника спусков , подъемов. | + | + | + | + | + | + |

| Плавание | | |
|-----------------|-------------|--------|
| № | Контрольный | Оценка |

| п/п | норматив | 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 | | | | | |

2. Тестовые задания включают вопросы по следующим направлениям тематики:

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