

**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 » мая 2025 г.

\_\_\_\_\_  
(подпись) (И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись) (И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись) (И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<b>Физическая культура</b>
Индекс дисциплины:	СГ.04
Специальность:	15.02.19 Сварочное производство
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2-4
Семестр(ы):	3-7

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.19 Сварочное производство, утвержденного приказом Минпросвещения России от 30.11.2023 № 907.

Разработчик Полетаева К.С., преподаватель ИИ (СПО).


РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссией  
технической культуры  
и безопасности  
искусств  
«19» 05 2025 г.  
Протокол № 06

РАССМОТРЕНО

На заседании  
Методического совета  
«22» 05 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 ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 22.02.06 Сварочное производство.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СПО, с учетом получаемой специальности.

### **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу профессиональной подготовки.

### **1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы компетенции:

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.

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

### **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

для очной формы обучения

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Учебная деятельность (всего)	164
Учебные занятия обучающегося (всего)	164
В том числе:	
лекции	6
практические занятия	158
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>3 семестр</b>		<b>34</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Специально-беговые, прыжковые упражнения ,бег из различных исходных положений . Низкий, высокий старт и стартовый разгон бегуна ,бег 100 м. , Сдача норматива 100м	2
Тема 1.2. Метание гранаты	Практическое занятие: СФП, Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность. Сдача норматива метание гранаты	2
Тема 1.3. Кроссовый бег	Практическое занятие: Совершенствование техники бега на средние дистанции, бег в равномерном темпе 1000м юноши, 500м девушки.	2
Тема 1.4. Длительный бег в равномерном темпе	Практическое занятие: длительный бег в равномерном темпе , Зачет - бег 2000м юноши, 1000м девушки.	2
<b>Раздел 2</b>	<b>Плавание</b>	<b>10</b>
Тема 2.1. Техника плавания «кроль на груди»	Практическое занятие: Совершенствование умений в плавании кролем на груди по элементам и с освоенными уже связками элементов. Совершенствование умений плавать Кроль на груди и на спине с полной координацией движений и правильным дыханием. Зачет 25м кроль на груди на время	2
Тема 2.2 Техника плавания «кроль на спине».	Практическое занятие: Совершенствование умений в плавании кролем на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов. Совершенствование умений плавать на спине с полной координацией движений и правильным дыханием. Зачет 25м кроль на спине на время	2
Тема 2.3. Техника плавания «Брасс»	Практическое занятие: Совершенствование умений плавать брассом с полной координацией движений и правильным дыханием. зачет Плавание брасс-25м на время	2
Тема 2.4. Прыжки в воду	Практическое занятие: Совершенствование прыжка в воду с тумбы. Обучение нырянию в длину, глубину. Изучение старта с тумбы из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность.	2

Тема 2.5 техника плавания прикладными способами.	Практическое занятие: Обучение технике плавания способом «на боку». Обучение технике плавания способом «брасс на спине»	2
<b>Раздел 3</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>14</b>
Тема 3.1. Ведение мяча	Практическое занятие: Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости ,в сопровождении с защитником.	2
Тема 3.2. Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: Совершенствование передачи и ловли мяча различными способами в движении в парах в тройках.	2
Тема 3.3 Бросок мяча Бросок мяча в движении	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. Два шага бросок	2
Тема 3.4 Техника нападения	Практическое занятие: Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве.	2
Тема 3.5 Техника защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2
Тема 3.6. Подвижные игры, эстафеты.	Практическое занятие: подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры 3х3	2
Тема 3.7. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двухсторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Промежуточная аттестация в форме Зачета		<b>2</b>

<b>4 семестр</b>		<b>48</b>
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>
Тема 4.1 Техника классических	Практическое занятие: совершенствование техники одновременный одношажных ход, одновременный душажный ход	2
	Практическое занятие: совершенствование техники попеременный ход и одновременный бесшажный	2

лыжных ходов	ход	
Тема 4.2 Техника конькового хода	Практическое занятие: совершенствование техники полуконькового движения, техника выполнения одновременный одношажный коньковый ход	2
	Практическое занятие: совершенствование техники выполнения одновременный двухшажный коньковый ход и конькового скольжения (без палок )	2
Тема 4.3 Техника спусков и подъёмов	Практическое занятие: совершенствование спуска в низкой и средней стойке, Подъем скользящим шагом, ступающим шагом,	2
	Практическое занятие: совершенствование спуска в высокой стойке подъем «елочкой»	2
Тема 4.4 Техника торможения и поворотов	Практическое занятие: Торможение «плугом» и «полуплугом» , повороты переступанием и поворот упором	2
<b>Раздел 5</b>	<b>Плавание</b>	<b>10</b>
Тема 5.1. Техника плавания «Баттерфляй»	Практическое занятие: Обучение техники плавания способом дельфин: работа корпуса+ ноги, работа корпус + дыхание. Совершенствование умений плавать кроль на груди с полной координацией движений и правильным дыханием	2
	Практическое занятие: Совершенствование техники плавания дельфин (ноги+ руки, в коорд.). работа корпус + рук. Совершенствование умений плавать кроль на спине с полной координацией движений и правильным дыханием	2
	Практическое занятие: Обучение техники плавания способом дельфин: ноги, руки по элементам, в полной координации. Зачет –баттерфляй 25м	2
Тема 5.2 Техника ныряния.	Практическое занятие : Техника погружения в воду с поверхности. Техника передвижения под водой. Плавание в усложненных условиях. Поиск предметов под водой с задержкой дыхания	2
Тема 5.3. техника плавания прикладными способами.	Практическое занятие: Обучение технике транспортировки пострадавшего способом на боку и брассом на спине. Обучение технике спасения пострадавшего. Оказание первой помощи пострадавшему.	2
<b>Раздел 6</b>	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>
Тема 6.1. Перемещение, передача мяча.	Практическое занятие: Совершенствование перемещений по площадке. Совершенствование верхней передачи двумя руками в парах, прием мяча снизу двумя руками.	2
Тема 6.2.	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование	2

Прием и передача мяча	верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением.	
Тема 6.3. Подача мяча	Практическое занятие: Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2
Тема 6.4. Нападающий удар	Практическое занятие: Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2
Тема 6.5. Блокирование	Практическое занятие: совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2
Тема 6.6. Техника игры в нападении и в защите	Практическое занятие: 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
Тема 6.7. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2
<b>Раздел 7</b>	<b>Футбол</b>	<b>4</b>
Тема 7.1. Передачи и остановки мяча	Практическое занятие: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2
Тема 7.2. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: подвижные игры с элементами футбола. Двусторонняя игра. Учебно-тренировочная игра. Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.	2
<b>Раздел 8.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>
Тема 8.1. Профессионально-прикладная подготовка	Практическое занятие: Совершенствование умения технически правильно бежать по пересеченной местности. Бег на выносливость (продолжительность 20 мин в свободном темпе). Развитие выносливости и гибкости. Преодоление полосы препятствий.	2
Тема 8.2 Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов ГТО	2



Промежуточная аттестация в форме <b>Зачет</b>		<b>2</b>
<b>5 семестр</b>		<b>32</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции Эстафетный бег	Практическое занятие: Специально-беговые, бег из различных исходных положений . Низкий, высокий старт и стартовый разгон бегуна, бег 100 м. Сдача норматива 100м	2
Тема 1.2. Метание гранаты	Практическое занятие: СФП, Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность. Сдача норматива метание гранаты	2
Тема 1.3. Длительный бег в равномерном темпе	Практическое занятие: Совершенствование техники бега на средние дистанции, длительный бег в равномерном темпе 12 мин	2
Тема 1.4. Комплексы профессионально-прикладных упражнений	Практическое занятие: Техника двигательных действий на силовых качеств, упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах. Подтягивание	2
<b>Раздел 2</b>	<b>Плавание</b>	<b>10</b>
Тема 2.1. Техника плавания «кроль на груди».	Практическое занятие: Совершенствование умений в плавании кролем на груди с полной координацией движений и правильным дыханием. Зачет 50м кроль на груди	2
Тема 2.2 Техника плавания «кроль на спине».	Практическое занятие: Совершенствование умений в плавании кролем на спине с полной координацией движений и правильным дыханием. Зачет 50м кроль на спине	2
Тема 2.3. Техника плавания «Брасс»	Практическое занятие: Совершенствование умений плавать брассом с полной координацией движений и правильным дыханием. зачет Плавание брасс-50м.	2
Тема 2.4. Техника плавания «Дельфин»	Практическое занятие: Совершенствование умений плавать дельфином с полной координацией движений и правильным дыханием. зачет Плавание баттерфляй -50м.	2
Тема 2.5	Практическое занятие: Старт с тумбочки. Старт из воды. Техника выполнения поворотов.	2

Техника выполнения стартов и поворотов	Имитационные упражнения на суше и специальные упражнения в воде.	
<b>Раздел 3</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>
Тема 3.1. Передача и ведение мяча	Практическое занятие: Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.	2
Тема 3.2 Ловля и передача мяча	Практическое занятие: Сочетание выполнения различных приемов ловли, ловля мяча в прыжке. Передача мяча при сопровождающем движении.	2
Тема 3.3. Техника овладения мячом Бросок мяча	Практическое занятие: Накрывание мяча при броске в прыжке, отбивание мяча при броске, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек разноудаленных от щита.	2
Тема 3.4. Техника и тактика нападения и защиты	Практическое занятие: Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия. Взаимодействие двух игроков и трех игроков – переключение, отступление, проскальзывание.	2
Тема 3.5. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры 2х2, 3х3. Двусторонняя игра.	2
Тема 3.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: Тестирование физической подготовленности. Сдача нормативов ГТО Промежуточная аттестация в форме	2
Промежуточная аттестация в форме зачета		2
	<b>6 семестр</b>	<b>24</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Плавание</b>	<b>8</b>
Тема 1.1	Практическое занятие: Комбинированное плавание 100 метров без учета времени (чередую два раза 25м	2

Техника плавания «кроль на груди» и «кроль на спине».	кроль на груди, 25м кроль на спине)	
	Практическое занятие: Комбинированное плавание 200 метров без учета времени (чередую два раза 50м кроль на груди, 50м кроль на спине)	2
Тема 1.2 Техника плавания «Брасс»	Практическое занятие: Совершенствование умений плавать брассом с полной координацией движений и правильным дыханием и поворотами 100м без учета времени	2
Тема 1.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: Практическое занятие: Обучение технике плавания способом «на боку». Обучение технике плавания способом «брасс на спине». Спасение утопающего.	2
<b>Раздел 2</b>	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>
Тема 2.1. Прием и передача мяча	Практическое занятие: Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.	2
Тема 2.2. Подача мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. : Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	2
Тема 2.3. Нападающий удар, Блокирование	Практическое занятие: Нападающий удар и блокирование. Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов	2
Тема 2.4. Техника и тактика игры в нападении и в защите	Практическое занятие 1: Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2
	Практическое занятие 2: Совершенствование технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам	2
Тема 2.5. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие 1: Двухсторонняя игра в волейбол с заданием. Игра на пол поля 2х2	2
	Практическое занятие 2: Двухсторонняя игра в волейбол. Правила игры	2
Тема 2.6. Тестирование физической	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов. Промежуточная аттестация в форме <b>зачета</b>	<b>2</b>

подготовленности		
<b>7 семестр</b>		<b>26</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции Метание гранаты	Практическое занятие: Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Применение на практике специально-беговых упражнений, развитие скоростных способностей.	2
Тема 1.2. Длительный бег в равномерном темпе	Практическое занятие: длительный бег в равномерном темпе. Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м. (юноши) без учета времени	2
<b>Раздел 2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>
Тема 2.1 Передача и ведение мяча	Практическое занятие: Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.	2
Тема 2.2 Техника и тактика нападения	Практическое занятие: Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия.	2
Тема 2.3. Техника и тактика защиты	Практическое занятие: Взаимодействие двух игроков и трех игроков – переключение, отступление, проскальзывание	2
Тема 2.4. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие 1: Учебно-тренировочные игры с заданием. Игры 3х3	2
	Практическое занятие 2: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2
<b>Раздел 3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>
Тема 3.1 Прием и передача мяча	Практическое занятие: Различные способы передачи мяча в зависимости от игровой ситуации. Чередование способов передачи мяча. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Отбивание мяча ногой.	2
Тема 3.2 Техника игры в нападении	Практическое задание: Атакующие удары основными способами из различных по высоте и расстоянию передач. Выбор места для выполнения второй передачи. Чередование подач на силу и точность.	2

Тема 3.3. Техника игры в защите	Практическое задание: Выбор способа приема мяча от нападающего удара: снизу, сверху с падением, снизу с падением, ногой. «Ловящее» блокирование.	2
Тема 3.4. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием.	2
	Практическое занятие: Игры на пол площадки 2х2, 3х3	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2
Всего		164

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

## **2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Требования к реализации дисциплины:  
– спортивный зал.

Оснащенность спортивного зала (оборудование): 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 Университета имеет печатные и/ или электронные образовательные и информационные ресурсы:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/document?id=379900>
- 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 : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/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/books/97117>

- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.А. Шипов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Ай Пи Ар Медиа, 2024.— 105 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/142110>
- 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]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/126641>
- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/100141>
- Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/138338>
- Мельникова, Ю. А. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход : учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 92 с. — ISBN 978-5-91930-187-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/130290>

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 в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной

аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

### **Формы и виды текущего контроля успеваемости**

Текущий контроль при котором ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки. Результаты такого контроля складываются из результатов работы студентов на занятиях, в том числе практических и теоретических.

Некоторые формы текущего контроля, выполнение физических упражнений, тестирование, опрос, собеседование, наблюдение и другие, которые предусмотрены образовательной программой.

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.

Текущий контроль в форме тестовых заданий включает 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».

### **Методы (формы) проведения промежуточной аттестации**

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Физическая культура»



является дифференцированный зачет.

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

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение:

- посещение учебных занятий.
- работа студентов на занятиях, в том числе 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.

#### Результаты освоения дисциплины

Результаты (освоенные общие компетенции)	Знания, умения	Основные показатели оценки результата (критерии оценивания)	Формы и методы контроля и оценки
	знать		
ОК 04,08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Критерии оценивания тестовых заданий:</p> <p>90 - 100% – оценка «отлично»;</p> <p>80 – 89 % – оценка «хорошо»;</p> <p>70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;</p> <p>менее 70% – оценка «неудовлетворительно»</p>	Тестовые задания, защиты рефератов, презентаций.
	уметь		
ОК 04,08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-</li> </ul>	Перечень нормативов и критерии оценки	Оценка результатов

	<p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности</p>	(Таблица)	<p>выполнения практической работы</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>
--	---	-----------	--

#### 4.3. Оценочные и методические материалы

### Перечень вопросов, тем, образцы заданий к дифференцированному зачету

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	36	38	40	40	42	44

	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 3х10 м в сек..	8.2 сек	8.4	8.6	9.3	9.7	10.0
.	Комплекс гимнастических упражнений: 1. два кувырка вперед; 2. один кувырок назад; 3. стойка на лопатках; 4.перекат; 5. мостик из положения лежа; 6. Стойка на голове – юноши.	+	+	+	+	+	+

Лыжная подготовка							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на лыжах 1 км.- юноши ; девушки в мин	5.45	6.15	7.00	6.15	7.00	8.00
2	Бег на лыжах 2 км.- девушки	-	-	-	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

### **Критерии оценивания ответов на вопросы (задания) к дифференцированному зачету**

#### **Критерии оценки качества выполнения задания:**

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

#### **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

#### **Критерии оценки успеваемости по основам знаний**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует

глубокое понимание сущности материала, логично его излагает  
приводя

примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие

неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

### **Оценивание уровня физической подготовленности.**

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;
- 2) реальные сдвиги студента в показателях физической

подготовленности

за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4» - средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

### **Критерии оценки творческой работы.**

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в её сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
- свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению .

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

«отлично» - все требования выполнены;

«хорошо» - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

«удовлетворительно» - допущены серьёзные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьёзные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала);

«неудовлетворительно» - тема не раскрыта.

### **Оценка решения тестовых задач, выполнения теста**

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопрос выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

При 70% и более правильных ответов контрольное задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1).

В случае менее 70% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным.

Процент результативности (правильных ответов)

Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений  
балл (отметка) вербальный аналог

90 ÷ 100 5 отлично

80 ÷ 89 4 хорошо

79 ÷ 70 - удовлетворительно

менее 70 - неудовлетворительно