

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

Индустиальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)

Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)

« 25 » мая 2013 г.

Д. Ф. Полишвайко
(И. О. Фамилия)

« 24 » мая 2014 г.

Д. В. Полишвайко
(И. О. Фамилия)

« 23 » мая 2015 г.

(И. О. Фамилия)

« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

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

Разработчик Вострова Т.А., преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост</u>	Протокол от <u>15.05.23</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>26.03.24</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост</u>	Протокол от <u>24.03.2024</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>22.05.25</u> № <u>08</u>	<u>Рябева А.Н.</u>	<u>Р</u>
Протокол от № _____			Протокол от № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

И. В. Чурилина

А. Н. Рябева

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы:

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

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СПО, с учетом получаемой специальности и примерной образовательной программы.

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;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Результатом 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

Вид учебной работы	Объем в часах
Учебная деятельность (всего)	174
Учебные занятия обучающегося (всего)	174
В том числе:	
практические занятия	174
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	Объем часов
3 семестр		34
Раздел 1. Легкая атлетика		6
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	Практическое занятие: Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2
Тема 1.2. Техника длительного бега, эстафетный бег.	Практическое занятие: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	2
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2
Раздел 2 Баскетбол		10
Тема 2.1. Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы). Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2
Тема 2.2. Ведение мяча	Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой). Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой.	2

Тема 2.3 Бросок мяча Штрафной бросок	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2
Тема 2.4. Бросок мяча в движении	Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2
Тема 2.5. Техника нападения и защиты	Практическое занятие: Игра по упрощенным правилам баскетбола . Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Игра 2х2,3х3.4Х4. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «За мячом», «Обгони мяч», эстафеты с элементами баскетбола, : «10 передач», «Мяч- водящему» , «Поймай мяч».	2
Раздел 3 Плавание		10
Тема 3.1. Техника плавания «Кроль на груди»	Практическое занятие: Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Техники плавания «кроль на груди». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
Тема 3.2. Техника плавания «Кроль на груди»	Практическое занятие: Всплытие и лежание на поверхности воды. Освоение дыхания в воде. Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнение на обучение старта в кроле на груди	2
Тема 3.3 Техника плавания «Кроль на спине»	Практическое занятие: Упражнения на суше. Изучение техники плавания «кроль на спине». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
Тема 3.4. Техника плавания «Кроль на спине»	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнения на обучение старта кроль на спине из воды	2
Тема 3.5. Контрольные нормативы	Практическое занятие: Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2
Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		8

Тема 4.1 Строевые приемы Развитие силовых качеств	Практическое занятие: Отработка строевых приёмов. Упражнения с гантелями, гириями. Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения.	2
Тема 4.2. Комплексное развитие мышц	Практическое занятие: ОРУ. Упражнения для брюшного пресса, упражнения для мышц плечевого пояса ,упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в угол, поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка.	2
Тема 4.3. Акробатические Упражнения	Практическое занятие: Отработка техники акробатических упражнений. Группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекаат назад – вперёд, кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове.	2
	Промежуточная аттестация в форме зачета	2
	4 семестр	42
Раздел 3 Плавание		8
Тема 3.1. Техника плавания «Брасс»	Практическое занятие: Упражнения на суше. Техники плавания «брасс». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
Тема 3.2. Техника плавания «Брасс»	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнение на обучение старта с тумбочки.	2
Тема 3.3 Техника плавания «Батерфляй»	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Изучение техники плавания «дельфин». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
Тема 3.4. Техника плавания «Батерфляй»	Практическое занятие: Игры для ознакомления со свойствами воды. Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнения на обучение ныряния, задержку дыхания.	2
Раздел 5. Лыжная подготовка		10
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	Практическое занятие: Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	2

Тема 5.2 Техника лыжных ходов	Практическое занятие: Передвижение по пересечённой местности. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 1 км, 2 км (девушки), до 3 км ,5 км (юноши).	2
Тема 5.3 Техника спусков , подъемов.	Практическое занятие: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2
Тема 5.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2
Тема 5.5 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2
Раздел 6. Волейбол		10
Тема 6.1. Передача мяча ОФП	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие). Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	2
Тема 6.2. Прием мяча ОФП	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны. Приём мяча после подачи	2
Тема 6.3. Подача мяча	Практическое занятие: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность.	2
Тема 6.4. Атакующие удары	Практическое занятие: Отработка навыков судейства в волейболе. Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2
Тема 6.5. Техника игры в нападении в защите	Практическое занятие: Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3, 4х4,	2
Раздел 7. ППФП		6

Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие: Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. . Самостоятельное проведение студентом комплексов ОРУ	2
Тема 7.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие: Формирование профессионально значимых физических качеств	2
Тема 7.3. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие: Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2
Раздел 1. Легкая атлетика		8
Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие: Специально- беговые, прыжковые упражнения, бег из различных исходных положений . . Выполнение эстафетного бега 4x100,	2
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие: Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2
Тема 1.6. Выполнение контрольных	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой разбега при прыжках с разбега. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	2

нормативов в беге и прыжках		
Промежуточная аттестация в форме зачета		2
	5 семестр	30
Раздел 1. Легкая атлетика		4
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие: Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2
Раздел 2 Баскетбол		10
Тема 2.1. Ведение мяча Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах в тройках.	2
Тема 2.2 Бросок мяча	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок в прыжке с места, после ведения, Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2
Тема 2.3. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Совершенствование техники вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении). Перехват мяча (при передаче), накрывание при броске	2
Тема 2.4 Техника нападения Техника защиты	Практическое занятие: Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2
Тема 2.5. Тактика нападения Тактика защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2

Раздел 3. Волейбол		10
Тема 3.1 Прием и передача мяча	Практическое занятие: Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением.	2
Тема 3.2 Подача мяча	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2
Тема 3.3 Нападающий удар	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2
Тема 3.4. Блокирование	Практическое занятие: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног Совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2
Тема 3.5. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно- тактические действия в нападении	2
Раздел 4. ППФП		6
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие: Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. Тестирование физической подготовленности.	2
Тема 2.2 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие: Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Тестирование физической подготовленности (на силу пресс)	2
Промежуточная аттестация в форме зачета		2
6 семестр		34
Раздел 2		10

Баскетбол		
Тема 2.1. Ведение мяча Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах в тройках.	2
Тема 2.2 Бросок мяча	Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног..Бросок двумя руками от груди с места. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок в прыжке с места, после ведения, Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2
Тема 2.3. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Совершенствование техники вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении). Перехват мяча (при передаче), накрывание при броске	2
Тема 2.4 Техника нападения Техника защиты	Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2
Тема 2.5. Тактика нападения Тактика защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
Раздел 3. Волейбол		10
Тема 3.1 Прием и передача мяча	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением.	2
Тема 3.2 Подача мяча	Практическое занятие: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2
Тема 3.3 Нападающий удар	Практическое занятие: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах. Игра по правилам.	2
Тема 3.4.	Практическое занятие: Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2

Блокирование	Совершенствование индивидуального и группового блокирования. Игра по правилам.	
Тема 3.5. Техника игры внападении	Практическое занятие: Отработка навыков судейства в волейболе. Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно-тактические действия в нападении Игра по правилам.	2
Раздел 4 Плавание		10
Тема 4.1. Техника плавания «Кроль на груди»	Практическое занятие: Скольжения. Учебные прыжки и соскоки в воду Техники плавания «кроль на груди». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
Тема 4.2. Техника плавания «Кроль на спине»	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения в воде. Техника стартов. Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнение на обучение старта с тумбочки.	2
Тема 4.3 Техника плавания «Брасс»	Практическое занятие: Изучение техники плавания «дельфин». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием. Поворот.	2
Тема 4.4. Техника плавания «Батерфляй»	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения в воде. Техника стартов. Упражнения на обучение ныряния задержку дыхания	2
Тема 4.5 Контроль выполнения тестов по плаванию	Практическое занятие: Плавание в 25 метровом бассейне кроль на груди, на спине 25 метров 50 метров.	2
Раздел 5 ППФП		6
Тема 5.1 Развитие гибкости. Физические упражнения локального воз- действия .	Практическое занятие: Разучивание и выполнение связок на матах, комплексы упражнений,	2
Тема 5.2	Практическое занятие: Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног,	1

Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	терминология; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекса ОРУ. Выполнение комплекса ОРУ	
Промежуточная аттестация в форме зачета		1
	7 семестр	34
Раздел 1. Легкая атлетика		4
Тема 1.1 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	2
Тема 1.2 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	2
Раздел 2 Баскетбол		10
Тема 2.1. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Тема 2.2. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Тема 2.3. Тактика игры в защите и нападении.	Практическое занятие: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Тема 2.4.	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры	2

Учебно-тренировочные игры	баскетбола, судейство, жесты судей.	
Тема 2.5. Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Раздел 3. Волейбол		10
Тема 3.1. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Учебно-тренировочная игра с заданием	2
Тема 3.2. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
Тема 3.3. Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Учебно-тренировочная игра .	2
Тема 3.4. Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие: Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Учебно-тренировочная игра. Отработка навыков судейства в волейболе.	2
Тема 3.5. Основы методики судейства	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра . Отработка навыков судейства в волейболе.	2
Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		4
Тема 4.1. Выполнение контрольных нормативов	Практическое занятие: Выполнение нормативов (гиря, челночный бег)	2

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

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Требования к реализации дисциплины:

-учебный кабинет: 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:

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

- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

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

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/19055541>

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

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
ОК 04,08	<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - средства профилактики перенапряжения 	<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>	<p><i>Тестовые задания, защиты рефератов, презентаций.</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения 	<p>Перечень нормативов и критерии оценки (Таблица)</p>	<p><i>Оценка результатов выполнения практической работы</i></p> <p><i>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</i></p>

	характерными для специальности		
--	--------------------------------	--	--

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 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» 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

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» - обучающийся 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 3 удовлетворительно

менее 70 2 неудовлетворительно