

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ИИ (СПО)

(подпись) Е.Т. Воскресенский  
(И. О. Фамилия)

« 05 » 2022 г.  
**Е. Г. Воскресенский**

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

« 25 » май 2023 г.

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

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<b>Физическая культура</b>
Индекс дисциплины:	БД.07
Специальность:	15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	1
Семестр(ы):	1,2

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413.


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>28.04.22</u> № <u>05</u>	<u>Вострова</u>	<u>Востр</u>	Протокол от <u>12.05.2022</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова</u>	<u>Востр</u>	Протокол от <u>15.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>И.В. Чурилина</u>	<u>Ч</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

 И. В. Чурилина  
О. М. Якимова

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	4
2. Требования к результатам освоения по дисциплине «Физическая культура»	6
3. Тематический план и содержание рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	8
4. Условия реализации рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	15
5. Характеристика и контроль основных видов учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура»	16

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в Индустриальном институте (СПО) УГТУ, реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения дисциплины «Физическая культура», с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной ФУМО по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).

Содержание рабочей программы дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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.

Место дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» относится к базовой дисциплине общеобразовательной подготовки.

**Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часа, в том числе:

**для очной формы обучения:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 156 часов;

самостоятельной работы обучающегося 78 часов;

## **2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Освоение содержания дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

- **личностных:**

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- **метапредметных:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей

разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- для слепых и слабовидящих обучающихся (при наличии) :

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (при наличии):

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п	Наименование разделов и тем/содержание учебного материала	Максимальная нагрузка	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа
			Всего	Теорет. обучение	Практ./лаборат. занятия	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		3	2	2		1
1	Теоретическая подготовка ФК в общекультурной и профессиональной подготовки студентов СПО Анкетирование	2	2	2		
	Самостоятельная работа (Подготовка реферата, заполнение анкеты, ответы на вопросы преподавателя)	1				1
Раздел 2. Легкая атлетика		24	16	-	16	8
1	Бег на короткие дистанции	2	2		2	
2	Эстафетный бег ,низкий и высокий старт	2	2		2	
3	Прыжок в длину с места и с разбега	2	2		2	
4	Кроссовый бег ,развитие скоростной выносливости	2	2		2	
5	Метание гранаты	2	2		2	
6	Бег с изменением направления с преодолением простых препятствий	2	2		2	
7	Упражнения на развития внимания, координации движений, ловкости.	2	2		2	
8	Профессионально-прикладная подготовка	2	2		2	
	Самостоятельная работа Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук , в полуприседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.) Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в	8				8



	равномерном темпе. Упражнения для овладения техникой разбега, скрестного шага при метании. Подвижные игры с элементами метания					
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		<b>51</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	<b>17</b>
1	Техника перемещений (остановки, повороты, обманные движения)	2	2		2	
2	Ведение мяча	2	2		2	
3	Ловля и передачи мяча	2	2		2	
4	Бросок мяча в движении	2	2		2	
5	Штрафной бросок	2	2		2	
6	Броски одной рукой (дальние, средние, ближние)	2	2		2	
7	Техника овладения мячом (выбивание, вырывание, накрывание мяча)	2	2		2	
8	Техника нападения (быстрый прорыв)	2	2		2	
9	Техника нападения (передай мяч и выходи)	2	2		2	
10	Техника защиты (система личной защиты)	2	2		2	
11	Техника защиты (система зонной защиты)	2	2		2	
12	Подвижные игры с элементами баскетбола	2	2		2	
13	Эстафеты с элементами баскетбола	2	2		2	
14	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	2	2		2	
15	Учебно-тренировочные игры с заданием	2	2		2	
16	Учебно-тренировочные игры (стритбол)	2	2		2	
17	Учебно-тренировочная игра	2	2		2	
	<i>Самостоятельная работа</i> 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) Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами.	17				17

	Жонглирование мячом, Подвижные игры с элементами баскетбола. вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику					
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>1</b>
1	Теоретическая подготовка студентов (правила игры, жесты судей, судейство в баскетболе) Тест	2	2	2		
	<i>Самостоятельная работа</i> Домашняя работа (правила игры баскетбола, судейство, жесты судей). Подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	1				1
<b>Раздел 4 Атлетическая гимнастика</b>		<b>18</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>6</b>
1	Специальные упражнения (сила, гибкость, прыгучесть)	2	2		2	
2	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	2		2	
3	Акробатические Упражнения	2	2		2	
4	Игры и эстафеты, развивающие физические способности	2	2		2	
5	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2	
6	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2	
	<i>Самостоятельная работа</i> отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. Упражнения с отягощениями, приседания, отжимания, прыжки через	6				6

	скакалку , . Упражнения для брюшного пресса ,упражнения для мышц плечевого пояса ,упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц.					
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>1</b>
1	Теоретическая подготовка студентов (значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки)	2	2	2		
	Самостоятельная работа Регистрация в интернете для сдачи нормативов ГТО. Ответы на вопросы теста (устно).	1				1
<b>2 семестр</b>						
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>1</b>
1	Теоретическая подготовка студентов в области ФК(оказание первой доврачебной помощи)	2	2	2		
	Самостоятельная работа Реферат по оказанию доврачебной помощи	1				1
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>30</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	<b>10</b>
1	Техника лыжных ходов (одновременные)	2	2		2	
2	Техника лыжных ходов (бесшажный , одношажный)	2	2		2	
3	Техника лыжных ходов (попеременный)	2	2		2	
4	Техника лыжных ходов 5(коньковый)	2	2		2	
5	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2	
6	Передвижение по пересеченной местности. (1км, 2 км)	2	2		2	
7	Техника спусков, подъемов.	2	2		2	
8	Техника торможения	2	2		2	
9	Зачетный урок (спуски, подъемы, торможения)	2	2		2	
10	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Прохождение на лыжах	10				10

	дистанции до 3 -5 км. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте					
	<b>Раздел 6. Волейбол</b>	<b>51</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	<b>17</b>
1	Техника перемещений ,остановок	2	2		2	
2	Передача мяча сверху двумя руками	2	2		2	
3	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	2	2		2	
4	Прием мяча снизу двумя руками	2	2		2	
5	Прием мяча сверху двумя руками, отраженного сеткой	2	2		2	
6	Подача мяча	2	2		2	
7	Атакующие удары	2	2		2	
8	Тактика игры в нападении	2	2		2	
9	Тактика игры в нападении	2	2		2	
10	Прием мяча после подачи	2	2		2	
11	Прием мяча после нападающего удара	2	2		2	
12	Подвижные игры с элементами волейбола	2	2		2	
13	Эстафеты с элементами волейбола	2	2		2	
14	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	2	2		2	
15	Учебно-тренировочные игры с заданием	2	2		2	
16	Учебно-тренировочные игры	2	2		2	
17	Учебно-тренировочные игры	2	2		2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед	17				17

	<p>собой, слева, справа .</p> <p>Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны.</p> <p>Приём мяча после подачи.</p> <p>Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии.</p> <p>Подача на точность.</p> <p>имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.</p> <p>Передвижения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести.</p>					
	<b>Раздел 1.</b> <b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>1</b>
1	Теоретическая подготовка студентов (правила игры, жесты судей, судейство в волейболе) Тест	2	2	2		
	<i>Самостоятельная работа</i> Домашняя работа (правила игры волейбола , судейство, жесты судей). Подобрать и подготовить проведение игр для волейбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по волейболу .	1				1
	<b>Раздел 7.</b> <b>Футбол</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>7</b>
1	Передачи и остановки мяча	2	2		2	
2	Игра вратаря и удары по воротам	2	2		2	
3	Подвижные игры с элементами мини-футбола	2	2		2	
4	Эстафеты с элементами мини-футбола	2	2		2	
5	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	2	2		2	
6	Учебно-тренировочные игры с заданием	2	2		2	
7	Учебно - тренировочные игры	2	2		2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Домашняя работа (правила игры мини-футболу , судейство , жесты судей). Подобрать и подготовить	7				7

	проведение игр для мини-футбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по мини-футболу .					
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>7</b>
1	Бег на короткие дистанции	2	2		2	
2	Эстафетный бег ,низкий и высокий старт	2	2		2	
3	Прыжок в длину с места и с разбега	2	2		2	
4	Кроссовый бег ,развитие скоростной выносливости	2	2		2	
5	Метание гранаты	2	2		2	
6	Бег с изменением направления с преодолением простых препятствий	2	2		2	
7	Упражнения на развития внимания, координации движений, ловкости.	2	2		2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления. прыжки через скакалку, скамейку ,прыжок в длину с места. Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы») Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	7				7
	<b>Раздел 1.</b> <b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>1</b>
	<b>Дифференцированный зачет</b>	3	2	2		1
	<b>Всего</b>	<b>234</b>	<b>156</b>	<b>12</b>	<b>144</b>	<b>78</b>

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением о применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденного председателем ученого совета ФГБОУ ВО «УГТУ».

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала; стрелкового тира; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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

Оснащенность стрелкового тира: посадочные места для обучающихся; рабочее место преподавателя, доска учебная, рубежи для стрельбы стоя, мишенные установки «Полимер10», мишени № 4, 8, 9 грудные), стенды демонстрационные, плакаты, таблицы, учебные автоматы АК-74, телевизор.

Оснащенность открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговая дорожка, футбольное поле, баскетбольная, волейбольная площадка, полоса препятствий.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники:**

- Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с.: ил. – ISBN 978-5-98281-157-8. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=372244>
- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>

#### **Дополнительные источники:**

- 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>
- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/84086>

## 5.ХАРАКТЕРИСТИКА И КОНТРОЛЬ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Итоговые результаты обучения по дисциплине проверяться на промежуточной аттестации

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Теоретическая часть</b>		
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Практические задания по работе с информацией .
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	Анкетирование  Регистрация на сайте для сдачи норм ГТО
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения, самоконтроля.
Психофизиологические основы учебного и производственного	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее	Оценка подготовленных студентом



труда. Средства физической культуры и регулирования работоспособности-	психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности	фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	Реферат на тему: « Техника безопасности на занятиях физической культурой»
Учебно-методические занятия	<b>Практическая часть</b> Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа ,психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.	Презентация на тему: «Оказание доврачебной помощи»  Составление комплекса ОРУ

	<p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основные функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	
Учебно-тренировочные занятия		
1. Легкая атлетика.	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега , бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>	<p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий)</p> <p>Знание и выполнение контрольных нормативов</p>
1. Атлетическая гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением ,</p>	<p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами гимнастики.</p> <p>Выполнение</p>

	<p>упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	<p>контрольных нормативов ГТО:</p>
3. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные .</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>	<p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Знание и выполнение контрольных нормативов</p> <p>Тест – «Оказание первой медицинской помощи»</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции</p> <p>дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p>	<p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента</p>

	<p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	<p>занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Тест- по правилам игры : баскетбола; волейбола; мини-футбола</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------