

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

**СВЕРЖДАЮ**  
Директор ИИ (СПО)

 (подпись) Е.Т. Волосинский (И. О. Фамилия)  
«13» мая 2022 г.

 (подпись) Е.Т. Волосинский (И. О. Фамилия)  
«23» мая 2023 г.

 (подпись) Д.В. Писеванко (И. О. Фамилия)  
«16» мая 2024 г.

(подпись) \_\_\_\_\_ (И. О. Фамилия) \_\_\_\_\_  
«  » \_\_\_\_\_ 20   г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<b>Физическая культура</b>
Индекс дисциплины:	БД.07
Специальность:	18.02.09 Переработка нефти и газа
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, преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>28.04.22</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Востр-</u>	Протокол от <u>12.05.2022</u> № <u>6</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u> -
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Востр-</u>	Протокол от <u>28.05.2021</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u> -
Протокол от <u>28.03.22</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Востр-</u>	Протокол от <u>24.03.22</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u> -
Протокол от № _____			Протокол от № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Чурилина И.В. И. В. Чурилина  
Якимова О.М. 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»	12
5. Характеристика и контроль основных видов учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура»	13

## 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 156 часов, в том числе:

**для очной формы обучения:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 156 часов;

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

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

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п	Наименование разделов и тем/содержание учебного материала	Максима льная нагрузка	Количество аудиторных часов		
			Всего	Теорет. обучение	Практ./ лаборат. занятия
1 семестр					
		68	68	6	62
Раздел 1. Теоретическая подготовка		2	2	2	
1	Теоретическая подготовка ФК в общекультурной и профессиональной подготовки студентов СПО Анкетирование	2	2	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		12	12	-	12
2	Бег на короткие дистанции	2	2		2
3	Эстафетный бег ,низкий и высокий старт	2	2		2
4	Кроссовый бег ,развитие скоростной выносливости	2	2		2
5	Метание гранаты	2	2		2
6	Упражнения на развития внимания, координации движений, ловкости.	2	2		2
7	Профессионально-прикладная подготовка	2	2		2
Раздел 1. Теоретическая подготовка		2	2	2	
8	Теоретическая подготовка студентов (правила поведения в бассейне, техника безопасности на занятиях в бассейне)	2	2	2	
Раздел 3 Плавание		18	18		18
9	Техники плавания «кроль на груди»	2	2		2
10	Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2	2		2
11	Упражнения на согласование движений руками с дыханием	2	2		2
12	Упражнение на обучение старта в кроле на груди	2	2		2
13	Изучение техники плавания «кроль на спине»	2	2		2
14	Упражнения на согласование	2	2		2



	движений ногами с дыханием				
15	Упражнения на согласование движений руками с дыханием	2	2		2
16	Упражнения на обучение старта кроль на спине из воды	2	2		2
17	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2
<b>Раздел 4 Баскетбол</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>
18	Техника перемещений (остановки, повороты, обманные движения)	2	2		2
19	Ведение мяча	2	2		2
20	Ловля и передачи мяча	2	2		2
21	Бросок мяча в движении	2	2		2
22	Штрафной бросок	2	2		2
23	Броски одной рукой (дальние, средние, ближние)	2	2		2
24	Техника нападения	2	2		2
25	Техника защиты (система личной защиты, зонной защиты)	2	2		2
26	Подвижные игры с элементами баскетбола	2	2		2
27	Эстафеты с элементами баскетбола	2	2		2
28	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	2	2		2
29	Учебно-тренировочные игры (стритбол)	2	2		2
30	Учебно-тренировочная игра	2	2		2
<b>Раздел 5 Атлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
31	Специальные упражнения (сила, гибкость, прыгучесть)	2	2		2
32	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	2		2
33	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2
34	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого 1 семестр</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>
<b>2 семестр</b>					
		<b>88</b>	<b>88</b>	<b>6</b>	<b>82</b>
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1	Теоретическая подготовка студентов в области ФК(оказание первой доврачебной помощи	2	2	2	

<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>	<b>16</b>		<b>16</b>
2	Техника лыжных ходов (одновременные)	2	2		2
3	Техника лыжных ходов (бесшажный )	2	2		2
4	Техника лыжных ходов (попеременный)	2	2		2
5	Техника лыжных ходов 5(коньковый)	2	2		2
6	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2
7	Техника спусков, подъемов.	2	2		2
8	Техника торможения	2	2		2
9	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2
<b>Раздел 3 Плавание</b>		<b>18</b>	<b>18</b>		<b>18</b>
10	Техники плавания «басс»	2	2		2
11	Упражнения на согласование движений руками с дыханием	2	2		2
12	Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2	2		2
13	Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием	2	2		2
14	Обучение техники поворотов	2	2		2
15	Обучение техники ныряния («рыбкой», «солдатиком»)	2	2		2
16	Эстафеты с элементами плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом	2	2		2
17	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2
18	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2
<b>Раздел 7 Волейбол</b>		<b>26</b>	<b>26</b>		<b>26</b>
19	Техника перемещений, остановок	2	2		2
20	Передача мяча сверху двумя руками	2	2		2
21	Прием мяча снизу двумя руками	2	2		2
22	Подача мяча	2	2		2
23	Атакующие удары	2	2		2
24	Блокирование атакующих ударов	2	2		2
25	Тактика игры в нападении	2	2		2
26	Тактика игры в защите	2	2		2
27	Прием мяча после подачи	2	2		2
28	Подвижные игры с	2	2		2

	элементами волейбола				
29	Эстафеты с элементами волейбола	2	2		2
30	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	2	2		2
31	Учебно-тренировочные игры	2	2		2
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
32	Теоретическая подготовка студентов (правила игры, жесты судей, судейство в волейболе)	2	2	2	
<b>Раздел 8. Футбол</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
33	Передачи и остановки мяча	2	2		2
34	Игра вратаря и удары по воротам	2	2		2
35	Подвижные игры с элементами мини-футбола	2	2		2
36	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	2	2		2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>
37	Бег на короткие дистанции	2	2		2
38	Эстафетный бег, низкий и высокий старт	2	2		2
39	Развитие скоростной выносливости	2	2		2
40	Метание гранаты	2	2		2
41	Бег с изменением направления с преодолением простых препятствий	2	2		2
42	Кроссовый бег	2	2		2
43	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2
44	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	2	2	
	<b>Итого 2 семестр</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>6</b>	<b>82</b>
	<b>Всего</b>	<b>156</b>	<b>156</b>	<b>12</b>	<b>144</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; лыжной базы; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; бассейна.

Оснащенность спортивного зала: 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.

Оснащенность лыжной базы: лыжи, лыжные палки, стойки для хранения лыжного инвентаря.

Оснащенность бассейна: плавательный бассейн: чаша 25 метров в длину, шесть дорожек, система очистки воды, раздевалки, душевые кабины, приспособление для спуска в воду посетителей с ОВЗ, сауна, массажный кабинет.

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники:**

- 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.com/read?id=379900>
- 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>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелъченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=106205>
- Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=77006>  
<https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/77006>
- Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. – Саратов : Профобразование, 2019. – 131 с. – ISBN 978-5-4488-0332-1. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=86140>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелъченко ; 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. – Режим доступа:  
<https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>

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

#### **Дополнительные источники**

- Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. – 64 с. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/79030>
- Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. – Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. – 26 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/107904>
- 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 PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/84086>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, сдачи контрольных нормативов. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета

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 дневника самонаблюдения, самоконтроля.

<p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры и регулирования работоспособности-</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>	<p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>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.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>	<p>Реферат на тему: «Техника безопасности на занятиях физической культурой»</p>
<p>Учебно-методические занятия</p>	<p><b>Практическая часть</b></p> <p>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</p>	<p>Презентация на тему: «Оказание доврачебной помощи»</p> <p>Составление комплекса ОРУ.</p>

	<p>анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. 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). 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</p>	<p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического</p>



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

	<p>согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</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>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Тест- по правилам игры : баскетбола; волейбола; мини-футбола</p>
--	---	---