

Индустриальный институт (СПО)

Директор ИИ (СПО)

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

25» 2022г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« 25 » мая 2023г.

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

« 20 Г.

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

« 20 Г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: **Физическая культура**

Индекс дисциплины: ОДБ.07

Профессия: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Форма обучения: очная

Курс(ы): 1, 2

Семестр(ы): 1 – 4

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 О.А. Золотых, 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>12.05.22</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина И.В.</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова</u>	<u>Востр-</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина И.В.</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»	17

## 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.

Рабочая 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: учебная дисциплина «Физическая культура» является учебной дисциплиной общеобразовательного цикла.

**Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 330 часов, в том числе:

**для очной формы обучения:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 220 часов;

самостоятельной работы обучающегося 110 часов.

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

В рамках освоения содержания дисциплины «Физическая культура», обеспечивается 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	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 курс</b>						
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	2	2		
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>						
	<b>Тема: Легкая атлетика</b>	<b>30</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	<b>12</b>
2	Бег на короткие дистанции	4	2		2	2
3	Эстафетный бег	4	2		2	2
4	Прыжок в длину с места и с разбега	2	2		2	
5	Кроссовый бег	4	2		2	2
6	Метание гранаты	4	2		2	2
7	Толкание ядра с места	2	2		2	
8	Низкий и высокий старт	4	2		2	2
9	Преодоление полосы препятствий	4	2		2	2
10	Контрольный урок по легкой атлетике	2	2		2	
	<b>Тема: Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>41</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	<b>17</b>
11	Техника перемещений	2	2		2	
12	Ведение мяча	4	2		2	2
13	Ловля и передачи мяча	4	2		2	2
14	Бросок мяча в движении	4	2		2	2
15	Штрафной бросок	4	2		2	2
16	Броски одной рукой (дальние, средние, ближние)	4	2		2	2



17	Техника овладения мячом (выбивание, вырывание, накрывание мяча)	4	2		2	2
18	Техника нападения (быстрый прорыв)	4	2		2	2
19	Техника нападения (передай мяч и выходи)	3	2		2	1
20	Техника защиты (система личной защиты)	4	2		2	2
21	Подвижные игры. Эстафеты Учебно-тренировочные игры	2	2		2	
22	Контрольный урок по баскетболу	2	2		2	
	<b>Тема: Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>36</b>	<b>22</b>		<b>22</b>	<b>14</b>
23	Техника перемещений	2	2		2	
24	Передача мяча сверху двумя руками	4	2		2	2
25	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	4	2		2	2
26	Прием мяча снизу двумя руками	4	2		2	2
27	Совершенствование приема мяча сверху, снизу двумя руками	4	2		2	2
28	Подача мяча	4	2		2	2
29	Атакующие удары	4	2		2	2
30	Блокирование атакующих ударов	4	2		2	2
31	Тактика игры в нападении, тактика игры в защите	2	2		2	
32	Подвижные игры, эстафеты, учебно-тренировочные игры					
33	Контрольный урок по волейболу	2	2		2	
	<b>Зачет</b>	2	2		2	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		

34	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	2		
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>						
	<b>Тема: Гимнастика</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
35	Упражнения в равновесии	2	2		2	
36	Упражнения в поднимании и переноске груза	2	2		2	
37	Перекаты, кувырки	2	2		2	
38	Перевороты	2	2		2	
39	Выполнение гимнастических комбинаций	2	2		2	
	<b>Тема: Лыжная подготовка</b>	<b>30</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	<b>14</b>
40	Техника лыжных ходов (одновременные)	4	2		2	2
41	Техника лыжных ходов (бесшажный, одношажный)	4	2		2	2
42	Техника лыжных ходов (попеременный)	4	2		2	2
43	Техника лыжных ходов (коньковый)	4	2		2	2
44	Передвижение по пересеченной местности. (1км, 2 км)	4	2		2	2
45	Техника спусков, подъемов.	4	2		2	2
46	Техника торможения	4	2		2	2
47	Контрольный урок	2	2		2	
	<b>Тема: Плавание</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	
48	Кроль на груди, спине.	2	2		2	
49	Плавание на боку, на спине.	2	2		2	
50	Техника брасса	2	2		2	
51	Старты	2	2		2	
52	Повороты, ныряние ногами и головой.	2	2		2	
53	Плавание до 400 м	2	2		2	
54	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	2	2		2	

55	Плавание в полной координации.	4	4		4	
	<b>Зачет</b>	2	2		2	
	<b>Всего</b>	<b>171</b>	<b>114</b>	<b>4</b>	<b>110</b>	<b>57</b>

## 2 курс

№ п/п	Наименование разделов и тем/содержание учебного материала	Максимальная нагрузка	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа
			Всего	Теорет. обучение	Практ./лаборат. занятия	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	2		
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>						
	<b>Тема: Легкая атлетика</b>	<b>23</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	<b>7</b>
2	Беговые упражнения	3	2		2	1
3	Бег из различных и.п	3	2		2	1
4	Длительный бег в равномерном темпе	3	2		2	1
5	Совершенствование передачи и приема эстафетной палочки в «коридоре»	3	2		2	1
6	Совершенствование старта и стартового разгона бегуна	3	2		2	1
7	Совершенствование метания гранаты	3	2		2	1
8	Совершенствование прыжка в длину с места	3	2		2	1
9	Контрольный урок	2	2		2	
	<b>Тема: Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>38</b>	<b>22</b>		<b>22</b>	<b>16</b>
10	Совершенствование ловли и передачи мяча	4	2		2	2
11	Совершенствование ведения мяча	4	2		2	2
12	Совершенствование штрафного броска	4	2		2	2
13	Совершенствование броска в прыжке с места, после ведения	4	2		2	2

14	Совершенствование перехвата мяча (при передаче)	4	2		2	2
15	Совершенствование выбивания, вырывания, накрывание мяча	4	2		2	2
16	Совершенствование нападения (быстрый прорыв)	4	2		2	2
17	Игровые взаимодействия нападающих	3	2		2	1
18	Система личной защиты	2	2		2	
19	Судейская практика	3	2		2	1
20	Контрольный урок	2	2		2	
	<b>Тема: Гимнастика</b>	<b>17</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>5</b>
21	Общеразвивающие упражнения, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	3	2		2	1
22	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения и расслабления).	3	2		2	1
23	Упражнения для коррекции нарушений осанки.	3	2		2	1
24	Упражнения. на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	3	2		2	1
25	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений	3	2		2	1
	<b>Зачет</b>	2	2		2	
	<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
26	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии.	2	2	2		
	<b>Тема: Лыжная подготовка</b>	<b>32</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	<b>16</b>
27	Совершенствование лыжных ходов (одновременные)	4	2		2	2

28	Совершенствование лыжных ходов(бесшажный, одношажный)	4	2		2	2
29	Совершенствование лыжных ходов (попеременный)	4	2		2	2
30	Совершенствование лыжных ходов(коньковый)	4	2		2	2
31	Прохождение дистанции	4	2		2	2
32	Передвижение по пересеченной местности. (1км, 2 км)	4	2		2	2
33	Совершенствование спусков, подъемов.	4	2		2	2
34	Совершенствование техники торможения	4	2		2	2
	<b>Тема: Спортивные игры (Волейбол)</b>	<b>27</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	<b>9</b>
35	Совершенствование передач	4	2		2	2
36	Совершенствование приему мяча снизу двумя руками	4	2		2	2
37	Совершенствование подач мяча	4	2		2	2
38	Совершенствование атакующего удара	4	2		2	2
39	Совершенствование взаимодействия игроков в различных видах блока	2	2		2	
40	Блокирование атакующих ударов	2	2		2	
41	Тактика игры в нападении, тактика игры в защите	3	2		2	1
42	Подвижные игры и эстафеты Учебно-тренировочная игра	2	2		2	
43	Контрольный урок по волейболу	2	2		2	
	<b>Тема: Плавание</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
44	Совершенствование кроля на груди, спине.	2	2		2	

45	Совершенствование плавания на боку, на спине.	2	2		2	
46	Совершенствование техники брасса	2	2		2	
47	Совершенствование старта	2	2		2	
48	Повороты, ныряние ногами и головой.	2	2		2	
49	Плавание до 400 м	2	2		2	
50	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	2	2		2	
51	Плавание в полной координации.	2	2		2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
	<b>Всего за II курс</b>	<b>159</b>	<b>106</b>	<b>4</b>	<b>102</b>	<b>53</b>
	<b>Всего</b>	<b>330</b>	<b>220</b>	<b>8</b>	<b>212</b>	<b>110</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, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оснащенность спортивного зала: спортивное оборудование - баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, медболы, фишки для ограничения.

Открытый стадион 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:**

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=418066>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=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. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/84086>
- Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. – 130 с. – ISBN 978-5-7782-4673-7. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/126641>

#### **Дополнительные источники:**

- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/100141>
- 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>



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

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 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)	Доклад
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	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. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.	Доклад
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.	Составления комплекса упражнений различной направленностью
Самоконтроль, его	Самостоятельное использование и оценка	Выполнение

основные методы, показатели и критерии оценки	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.	упражнений-тестов для оценки физического развития
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	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». Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	Сдача контрольных нормативов
Спортивные игры	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Сдача контрольных нормативов, судейская практика
Гимнастика	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения,	Выполнение, составление комплексов упражнений производственной гимнастики

	<p>упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	
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>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>	Сдача на оценку техники лыжных ходов.
Плавание	<p>Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища,</p>	Сдача контрольных нормативов

	<p>плавание в полной координации.</p> <p>Плавание на боку, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне</p>	
--	--	--

Итоговые результаты обучения по дисциплине проверяются на промежуточной аттестации.