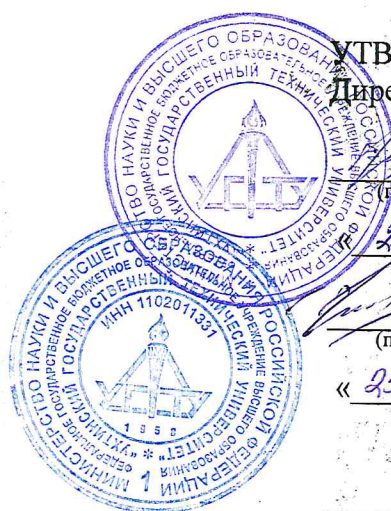


**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«Ухтинский государственный технический университет»**  
(УГТУ)  
Индустриальный институт (СПО)



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ИИ (СПО)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« 25 »

2022 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« 25 »

2023 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«    »

20    г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«    »

20    г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<b>Физическая культура</b>
Индекс:	ОГСЭ.04
Специальность:	22.02.06 Сварочное производство
Форма обучения:	очная
Курс (ы):	2 – 4
Семестр (ы):	3 – 8

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 22.02.06 Сварочное производство, утвержденного приказом Минобрнауки России от 21.04.2014 № 360.

Разработчик О.А. Захаровская, 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.</u> № _____	<u>Вострова</u>	<u>Вост-</u>	Протокол от <u>12.05.2022</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>З</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова</u>	<u>Вост-</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>З</u>
Протокол от № _____			Протокол от № _____		
Протокол от № _____			Протокол от № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

З

И. В. Чурилина

О

О. М. Якимова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	5
3. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура»	20
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	21

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Рабочая программа дисциплины является частью программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования: 22.02.06 Сварочное производство

**1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции (ОК, ПК), включающие в себя:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## **1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

## **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа

самостоятельной работы обучающегося 164 часа

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

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
В том числе:	
Теоретические занятия	<b>12</b>
Практические занятия	<b>160</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>164</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
	Содержание учебного материала			
	1	Сведения о предмете, техника безопасности	2	2
	<b>Практическая часть</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1 ОФП. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	Содержание учебного материала			
	1	Построения, перестроения, беговые, прыжковые упражнения	2	
	2	Беговая подготовка. Развитие выносливости	2	
	3	Бег на короткие дистанции	2	
	4	Техника прыжка в длину с места	2	
	5	Сдача контрольного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности		6	
<b>Раздел 2</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	Содержание учебного материала			
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения		4	
<b>Тема 2.2 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</b>	Содержание учебного материала			
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2	
	2	Сдача контрольного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц		4	
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 3.1</b>	Содержание учебного материала			

Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2	
	3	Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Выполнение передач с партнерами. Отработка правил игры		4	
	Содержание учебного материала			
Тема 3.2 Прием и передачи мяча	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, сверху	2	
	2	Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу		6	
	Содержание учебного материала			
Тема 3.3 Подачи мяча	1	Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
	2	Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча в стену, через сетку		6	
	Содержание учебного материала			
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование	1	Техника нападающего удара. Техника блокирования	2	
	2	Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники нападдающего удара в учебной игре		4	
Зачёт			68	
	Теоретическая часть		2	2
	Содержание учебного материала			
	1	Основы здорового образа жизни. Здоровье и здоровьесберегающие факторы.	2	
Практическая часть				
Раздел 4	Лыжная подготовка		16	
Тема 4.1	Содержание учебного материала			

<b>переменный двухшажный ход; одновременные хода</b>	1	Техника переменного двухшажного хода; одновременных ходов	2	
	3	Сдача зачетных нормативов	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Передвижение на лыжах без палок, с палками. Передвижения без отталкивания ног, с отталкиванием ног. Передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	4	
<b>Тема 4.2 Техника спусков и подъемов</b>		Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2	
	2	Сдача зачетных нормативов	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Преодоление спусков и подъемов	4	
<b>Раздел 5</b>		<b>Спортивные игры. Футбол</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры</b>		Содержание учебного материала		
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры.	2	
<b>Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча</b>		Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча	4	
<b>Раздел 6</b>		<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 6.1 Прикладные физические упражнения</b>		Содержание учебного материала		
	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине	2	
	2	Совершенствование упражнений на тренажерах	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники прикладных физических упражнений	4	
<b>Раздел 7</b>		<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 7.1</b>		Содержание учебного материала		



<b>Техника перемещений, стоек. Правила игры</b>	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2	
	2	Сдача контрольного норматива	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений и стоек. Отработка правил игры в баскетбол	2	
<b>Тема 7.2 Ведение, прием и передача мяча</b>		Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча	2	
<b>Тема 7.3 Броски мяча</b>		Содержание учебного материала		
	1	Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2	
	2	Сдача контрольного норматива	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование бросков по кольцу	4	
<b>Раздел 8</b>		<b>Спортивные игры. Настольный теннис</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 8.1 Стойки игрока. Правила игры</b>		Содержание учебного материала		
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная. Правила игры	2	
	2	Самостоятельная работа Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки	4	
<b>Тема 8.2 Технические приемы</b>		Содержание учебного материала		
	1	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, сеча. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра	2	
		Самостоятельная работа Совершенствование техники приёма	4	
<b>Раздел 9</b>		<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 9.1 Эстафетный бег</b>		Содержание учебного материала		
	1	Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	2	

	2	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м	2	
	3	Сдача контрольного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.		4	
зачёт			76	
Всего:			144	

### 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
	<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт как социальное явления, как явления культуры	2	2
	<b>Практическая часть</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1</b>	Содержание учебного материала			
<b>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	1	Бег на короткие дистанции	2	
	2	Сдача контрольного норматива	2	
	3	Техника прыжка в длину с места	2	
	4	Сдача контрольного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности		4	
<b>Раздел 2</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1</b>	Содержание учебного материала			
<b>Комплексы</b>	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2	

вольных общеразвивающ их упражнений	Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения		4	
Тема 2.2 Комплексы профессиональн о-прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала			
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2	
	2	Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц		4	
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		28	
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2	
	2	Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Выполнение передач с партнерами. Отработка правил игры		4	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2	
	2	Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу		6	
Тема 3.3 Подачи мяча	Содержание учебного материала			
	1	Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
	2	Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча в стену, через сетку		6	
зачёт			56	
	Теоретическая часть		2	

	Социально - биологические основы физической культуры		2	2
	<b>Практическая часть</b>			
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>переменный</b> <b>двухшажный</b> <b>ход;</b> <b>одновременные</b> <b>хода</b>	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники переменного двухшажного хода, одновременных ходов	2	
	2	Сдача зачетных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Передвижение на лыжах без палок, с палками. Передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой. Передвижение с использованием переменных и одновременных ходов		2	
<b>Тема 4.2</b> <b>Техника спусков</b> <b>и подъемов</b>	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2	
	2	Сдача зачетных нормативов	2	
	3	Прохождение дистанции в различных рельефных условиях	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Преодоление спусков и подъемов		2	
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры. Футбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Техника</b> <b>перемещений.</b> <b>Правила игры</b>	Содержание учебного материала			
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры		4	
<b>Тема 5.2</b> <b>Ведение, прием</b> <b>и передача мяча</b>	Содержание учебного материала			
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча		4	
<b>Тема 5.3</b> <b>Удары по мячу</b>	Содержание учебного материала			
	1	Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	

	Совершенствование ударов мяча по воротам.			
Раздел 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка		8	
Тема 6.1 Прикладные физические упражнения	Содержание учебного материала			
	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине	2	
	2	Совершенствование упражнений на тренажерах	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники прикладных физических упражнений		4	
Раздел 7	Спортивные игры. Баскетбол		14	
Тема 7.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2	
Тема 7.2 Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала			
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча		4	
Тема 7.3 Броски мяча	Содержание учебного материала			
	1	Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование бросков по кольцу		4	
зачёт			56	
Всего:			112	

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
	<b>Теоретическая часть</b>	<b>2</b>	
	Содержание учебного материала		
	1   Основы здорового образа жизни	2	2
	<b>Практическая часть</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала		
	1   Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
	2   Совершенствование техники на средние дистанции	2	
	3   Сдача контрольного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности	6	
<b>Раздел 2</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>22</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	Содержание учебного материала		
	1   Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2	
	2   Сдача контрольного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения	8	
<b>Тема 2.2</b> <b>Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений</b>	Содержание учебного материала		
	1   Техника двигательных действий на развитие гибкости, силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2	
	2   Сдача контрольного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	6	
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>16</b>	

<b>Тема 3.1</b> <b>Прием и передачи мяча</b>	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2	
	2	Учебная игра	2	
	3	Сдача контрольного норматива	2	
<b>Тема 3.2</b> <b>Подачи мяча</b>	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча	2	
	2	Сдача контрольного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча в стену, через сетку		6	
<b>зачет</b>			<b>52</b>	
<b>Теоретическая часть</b>			<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека	2	2
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>Ведение, прием и передача мяча</b>	Содержание учебного материала			
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики		2	
<b>Тема 4.2</b> <b>Броски мяча</b>	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2	
	2	Сдача контрольного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		4	
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры. Футбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Техника</b>	Содержание учебного материала			
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений	2	

<b>перемещений. Правила игры</b>		без мяча и с мячом. Правила игры		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
		Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры		
<b>Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча</b>		Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча	4	
<b>Раздел 6</b>		<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 6.1 Прикладные физические упражнения</b>		Содержание учебного материала		
	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине. Совершенствование упражнений на тренажерах. Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие. <b>Дифференцированный зачёт</b>	2	
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i>				
<b>Всего</b>			<b>336</b>	

\* Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 академических часа обязательных аудиторных занятий и 2 академических часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)

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».



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

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал. Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, медболы, фишки для ограничения.

Институт обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения (Система Консультант Плюс, Windows 10, Microsoft Office, Антиплагиат Версия 3.3, AutoCAD 2018, КОМПАС-3D v15).

#### **3.2. 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>
- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации: учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>
- 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>

##### **Дополнительный источники**

- 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>
- 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>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, сдачи нормативов. Промежуточная аттестация в форме зачетов и промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен	Выполнение практических заданий, знание нормативов
<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Знание теоретического материала, и выполнение практических заданий
<b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни	Знание теоретического материала и выполнение практических заданий

**Итоговые результаты обучения по дисциплине проверяются на промежуточной аттестации.**