



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

|  |  |
|--|--|
|  | <p style="text-align: center;"><b>УТВЕРЖДАЮ</b><br/>Директор ИИ (СПО)</p> <p>_____ (подпись) <i>Е. Г. Воскресенский</i><br/>(И. О. Фамилия)</p> <p>« <u>23</u> » <u>мая</u> 20<u>22</u> г.</p> |
|   | <p>_____ (подпись) <i>Е. Г. Воскресенский</i><br/>(И. О. Фамилия)</p> <p>« <u>25</u> » <u>мая</u> 20<u>23</u> г.</p>   |
|  | <p>_____ (подпись) _____ (И. О. Фамилия)</p> <p>« ____ » _____ 20__ г.</p>   |
|  | <p>_____ (подпись) _____ (И. О. Фамилия)</p> <p>« ____ » _____ 20__ г.</p>   |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|                    |   |
|--------------------|---|
| Дисциплина:        | Физическая культура   |
| Индекс дисциплины: | БД.07   |
| Специальность:     | 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей |
| Форма обучения:    | очная   |
| Курс(ы):           | 1   |
| Семестр(ы):        | 1-2   |

Рабочая программа 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<br><u>28.04.22</u><br>№ <u>05</u> | <u>Вострова Т.А.</u> | <u>Востр</u>             | Протокол от<br><u>12.05.22</u><br>№ <u>06</u>   | <u>Чурилина И.В.</u>    | <u>Чу</u>                   |
| Протокол от<br><u>20.04.23</u><br>№ <u>05</u> | <u>Вострова Т.А.</u> | <u>Востр</u>             | Протокол от<br><u>25.05.2023</u><br>№ <u>05</u> | <u>Чурилина И.В.</u>    | <u>Чу</u>                   |
| Протокол от<br>_____<br>№ _____               |                      |                          | Протокол от<br>_____<br>№ _____                 |                         |                             |
| Протокол от<br>_____<br>№ _____               |                      |                          | Протокол от<br>_____<br>№ _____                 |                         |                             |

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<br>«Физическая культура»                             | 6    |
| 3. Тематический план и содержание рабочей программы<br>дисциплины «Физическая культура»                 | 9    |
| 4. Условия реализации рабочей программы дисциплины<br>«Физическая культура»                             | 13   |
| 5. Характеристика и контроль основных видов учебной<br>деятельности по дисциплине «Физическая культура» | 15   |

## 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 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»**

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»

| №<br>п/п                         | Наименование разделов и<br>тем/содержание учебного<br>материала   | Максима<br>льная<br>нагрузка | Количество аудиторных часов |                     |                   |
|----------------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|---------------------|-------------------|
|                                  |   |                              | Всего                       | Теорет.<br>обучение | Практ.<br>занятия |
| Раздел. Теоретическая подготовка |   | 2                            | 2                           | 2                   |                   |
| 1                                | Теоретическая подготовка<br>ФК в общекультурной и<br>профессиональной подготовки<br>студентов СПО.<br>Анкетирование | 2                            | 2                           | 2                   |                   |
| Раздел. Легкая атлетика          |   | 16                           | 16                          |                     | 16                |
| 2                                | Бег на короткие дистанции   | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| 3                                | Эстафетный бег, низкий и<br>высокий старт   | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| 4                                | Прыжок в длину с места и с<br>разбега   | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| 5                                | Кроссовый бег, развитие<br>скоростной выносливости  | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| 6                                | Метание гранаты   | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| 7                                | Бег с изменением направления<br>с преодолением простых<br>препятствий   | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| 8                                | Упражнения на развития<br>внимания, координации<br>движений, ловкости.  | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| 9                                | Профессионально-прикладная<br>подготовка  | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| Раздел. Баскетбол                |   | 34                           | 34                          |                     | 34                |
| 10                               | Техника перемещений<br>(остановки, повороты,<br>обманные движения)  | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| 11                               | Ведение мяча  | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| 12                               | Ловля и передачи мяча   | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| 13                               | Бросок мяча в движении  | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| 14                               | Штрафной бросок   | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| 15                               | Броски одной рукой (дальние,<br>средние, ближние)   | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| 16                               | Техника овладения мячом<br>(выбивание, вырывание,<br>накрывание мяча)   | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| 17                               | Техника нападения (быстрый<br>прорыв)   | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| 18                               | Техника нападения (передай<br>мяч и выходи)   | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| 19                               | Техника защиты (система<br>личной защиты)   | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| 20                               | Техника защиты (система<br>зонной защиты)   | 2                            | 2                           |                     | 2                 |
| 21                               | Подвижные игры с  | 2                            | 2                           |                     | 2                 |

|   |  |           |           |          |           |
|---|--|-----------|-----------|----------|-----------|
|   | элементами баскетбола  |           |           |          |           |
| 22                                      | Эстафеты с элементами баскетбола   | 2         | 2         |          | 2         |
| 23                                      | Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам   | 2         | 2         |          | 2         |
| 24                                      | Учебно-тренировочные игры с заданием   | 2         | 2         |          | 2         |
| 25                                      | Учебно-тренировочные игры (стритбол)   | 2         | 2         |          | 2         |
| 26                                      | Учебно-тренировочная игра  | 2         | 2         |          | 2         |
| <b>Раздел. Теоретическая подготовка</b> |  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b> |           |
| 27                                      | Теоретическая подготовка студентов (правила игры, жесты судей, судейство в баскетболе) Тест              | 2         | 2         | 2        |           |
| <b>Раздел. Атлетическая гимнастика</b>  |  | <b>12</b> | <b>12</b> |          | <b>12</b> |
| 28                                      | Специальные упражнения (сила, гибкость, прыгучесть)  | 2         | 2         |          | 2         |
| 29                                      | Общеразвивающие упражнения с предметами  | 2         | 2         |          | 2         |
| 30                                      | Акробатические упражнения  | 2         | 2         |          | 2         |
| 31                                      | Игры и эстафеты, развивающие физические способности  | 2         | 2         |          | 2         |
| 32                                      | Контрольные нормативы (для юношей, девушек)  | 2         | 2         |          | 2         |
| 33                                      | Контрольные нормативы (для юношей, девушек)  | 2         | 2         |          | 2         |
| <b>Раздел. Теоретическая подготовка</b> |  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b> |           |
| 34                                      | Теоретическая подготовка студентов (значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки) | 2         | 2         | 2        |           |
| <b>Раздел. Теоретическая подготовка</b> |  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b> |           |
| 35                                      | Теоретическая подготовка студентов в области ФК (оказание первой доврачебной помощи)                     | 2         | 2         | 2        |           |
| <b>Раздел. Лыжная подготовка</b>        |  | <b>20</b> | <b>20</b> |          | <b>20</b> |
| 36                                      | Техника лыжных ходов (одновременные)   | 2         | 2         |          | 2         |
| 37                                      | Техника лыжных ходов (бесшажный , одношажный)  | 2         | 2         |          | 2         |
| 38                                      | Техника лыжных ходов (попеременный)  | 2         | 2         |          | 2         |
| 39                                      | Техника лыжных ходов 5(коньковый)  | 2         | 2         |          | 2         |
| 40                                      | Кбонтрольные нормативы (для юношей, девушек)   | 2         | 2         |          | 2         |
| 41                                      | Передвижение по  | 2         | 2         |          | 2         |

|   |  |           |           |          |           |
|---|--|-----------|-----------|----------|-----------|
|   | пересеченной местности. (1км, 2 км)  |           |           |          |           |
| 42                                      | Техника спусков, подъемов.   | 2         | 2         |          | 2         |
| 43                                      | Техника торможения   | 2         | 2         |          | 2         |
| 44                                      | Зачетный урок (спуски, подъемы, торможения)  | 2         | 2         |          | 2         |
| 45                                      | Контрольные нормативы (для юношей, девушек)  | 2         | 2         |          | 2         |
| <b>Раздел. Волейбол</b>                 |  | <b>34</b> | <b>34</b> |          | <b>34</b> |
| 46                                      | Техника перемещений, остановок   | 2         | 2         |          | 2         |
| 47                                      | Передача мяча сверху двумя руками  | 2         | 2         |          | 2         |
| 48                                      | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке   | 2         | 2         |          | 2         |
| 49                                      | Прием мяча снизу двумя руками  | 2         | 2         |          | 2         |
| 50                                      | Прием мяча сверху двумя руками, отраженного сеткой   | 2         | 2         |          | 2         |
| 51                                      | Подача мяча  | 2         | 2         |          | 2         |
| 52                                      | Атакующие удары  | 2         | 2         |          | 2         |
| 53                                      | Блокирование атакующих ударов  | 2         | 2         |          | 2         |
| 54                                      | Тактика игры в нападении   | 2         | 2         |          | 2         |
| 55                                      | Тактика игры в нападении   | 2         | 2         |          | 2         |
| 56                                      | Прием мяча после подачи  | 2         | 2         |          | 2         |
| 57                                      | Прием мяча после нападающего удара   | 2         | 2         |          | 2         |
| 58                                      | Подвижные игры с элементами волейбола  | 2         | 2         |          | 2         |
| 59                                      | Эстафеты с элементами волейбола  | 2         | 2         |          | 2         |
| 60                                      | Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам   | 2         | 2         |          | 2         |
| 61                                      | Учебно-тренировочные игры с заданием   | 2         | 2         |          | 2         |
| 62                                      | Учебно-тренировочные игры  | 2         | 2         |          | 2         |
| <b>Раздел. Теоретическая подготовка</b> |  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b> |           |
| 63                                      | Теоретическая подготовка студентов (правила игры, жесты судей, судейство в волейболе) Тест | 2         | 2         | 2        |           |
| <b>Раздел. Футбол</b>                   |  | <b>14</b> | <b>14</b> |          | <b>14</b> |
| 64                                      | Передачи и остановки мяча  | 2         | 2         |          | 2         |
| 65                                      | Игра вратаря и удары по воротам  | 2         | 2         |          | 2         |
| 66                                      | Подвижные игры с элементами мини-футбола   | 2         | 2         |          | 2         |
| 67                                      | Эстафеты с элементами мини-футбола   | 2         | 2         |          | 2         |
| 68                                      | Учебно-тренировочные игры  | 2         | 2         |          | 2         |

|                                |  |            |            |           |            |
|--------------------------------|--|------------|------------|-----------|------------|
|                                | по упрощенным правилам   |            |            |           |            |
| 69                             | Учебно-тренировочные игры с заданием                             | 2          | 2          |           | 2          |
| 70                             | Учебно - тренировочные игры                                      | 2          | 2          |           | 2          |
| <b>Раздел. Легкая атлетика</b> |  | <b>14</b>  | <b>14</b>  |           | <b>14</b>  |
| 71                             | Бег на короткие дистанции  | 2          | 2          |           | 2          |
| 72                             | Эстафетный бег ,низкий и высокий старт                           | 2          | 2          |           | 2          |
| 73                             | Прыжок в длину с места и с разбега                               | 2          | 2          |           | 2          |
| 74                             | Кроссовый бег, развитие скоростной выносливости                  | 2          | 2          |           | 2          |
| 75                             | Метание гранаты  | 2          | 2          |           | 2          |
| 76                             | Бег с изменением направления с преодолением простых препятствий  | 2          | 2          |           | 2          |
| 77                             | Упражнения на развития внимания, координации движений, ловкости. | 2          | 2          |           | 2          |
|                                | <b>Дифференцированный зачет</b>                                  | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</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.

### **Основные источники:**

- Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. – М. : МПГУ, 2018. – 64 с. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=339601>
- Злыгостев, О. В. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Олег Васильевич Злыгостев, Светлана Александровна Татьянаенко. – Тюмень : Изд-во Тюменского индустриального университета, 2018. – 101 с. : табл. – Режим доступа: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/09/18/Zlygostev2.pdf>
- 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. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
- 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

### **Дополнительные источники:**

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – ISBN 978-5-16-108141-9. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=357459>
- 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>

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

Итоговые результаты по дисциплине проверяются 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 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)             | Практические задания по работе с информацией.  |
| 1. 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<br>Регистрация на сайте для сдачи норм ГТО                                 |
| 2. 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. |

|   |   |  |
|---|---|--|
| 3. 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  | Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| 4. 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»   |
| <b>Практическая часть</b>   |   |  |
| Учебно-методические занятия   | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа,  | Презентация на тему: «Оказание доврачебной помощи»<br><br>Составление комплекса ОРУ  |



|                              |  |  |
|------------------------------|--|--|
|                              | <p>психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. 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 основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>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.</p> <p>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> |
| 2. Атлетическая              | Освоение техники   | Оценка самостоятельного  |

|                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| гимнастика.          | <p>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, 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>проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами гимнастики.</p> <p>Выполнение 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.</p> <p>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.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в</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</p>            |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>пространстве, скорости реакции 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>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>соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</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> |
|--|---|--|