

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

ОТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)


(подпись) В.Т. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
« 10 » мая 2022 г.


(подпись) В.Т. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
« 10 » мая 2022 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)
« ____ » _____ 20__ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)
« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс дисциплины:	БД.07
Специальность:	21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	1
Семестр(ы):	1,2

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

Разработчик Вострова Т.А., преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>28.04.22</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост.</u>	Протокол от <u>14.05.2022</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина</u>
Протокол от <u>20.06.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост.</u>	Протокол от <u>28.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Чурилина И.В. И. В. Чурилина
Якимова О.М. О. М. Якимова

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины "Физическая культура" с учетом состояния их здоровья.

Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и коррекции психофизического развития обучающихся. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей, занятия для обучающихся инвалидов и с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- теоретические занятия по тематике здоровьесбережения;

- выполнение реферативных работ по темам, разработанным для каждого обучающегося, отражающим оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания с последующей его защитой;

- ведение дневника самоконтроля, оценивание своего физического развития.

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

Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часа, в том числе:

для очной формы обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 156 часов;

самостоятельной работы обучающегося 78 часов.

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

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

- **личностных:**

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

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

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

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

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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

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

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

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

- **метапредметных:**

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

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

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

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

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

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

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

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

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

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

предметных:

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

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

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

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

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

- для слепых и слабовидящих обучающихся (при наличии) :

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

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

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Наименование разделов и тем/содержание учебного материала	Максим альная нагрузк а	Количество аудиторных часов			Самостоя тельная работа
			Всего	Теорет. обучени е	Практ./ лаборат. занятия	
1 семестр						
		102	68	6	62	34
Раздел 1. Теоретическая подготовка		3	2	2		1
1	Теоретическая подготовка ФК в общекультурной и профессиональной подготовки студентов СПО Анкетирование	2	2	2		
	Самостоятельная работа (Подготовка реферата, заполнение анкеты, ответы на вопросы преподавателя)	1				1
Раздел 2. Легкая атлетика		18	12	-	12	6
2	Бег на короткие дистанции	2	2		2	
3	Эстафетный бег ,низкий и высокий старт	2	2		2	
4	Кроссовый бег ,развитие скоростной выносливости	2	2		2	
5	Метание гранаты	2	2		2	
6	Упражнения на развития внимания, координации движений, ловкости.	2	2		2	
7	Профессионально- прикладная подготовка	2	2		2	
	Самостоятельная работа Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук , в полуприседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.) Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	6				6

	Упражнения для овладения техникой разбега, скрестного шага при метании. Подвижные игры с элементами метания					
Раздел 1. Теоретическая подготовка		3	2	2		1
8	Теоретическая подготовка студентов (правила поведения в бассейне, техника безопасности на занятиях в бассейне)	2	2	2		
	Самостоятельная работа (Техника безопасности поведения на воде и в бассейне)	1				1
Раздел 3 Плавание		27	18		18	9
9	Техники плавания «кроль на груди»	2	2		2	
10	Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2	2		2	
11	Упражнения на согласование движений руками с дыханием	2	2		2	
12	Упражнение на обучение старта в кроле на груди	2	2		2	
13	Изучение техники плавания «кроль на спине»	2	2		2	
14	Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2	2		2	
15	Упражнения на согласование движений руками с дыханием	2	2		2	
16	Упражнения на обучение старта кроль на спине из воды	2	2		2	
17	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Классификация и характеристика направлений и видов плавания, их значение. Разновидности способов спортивного плавания и отличительные признаки их технического выполнения.	9				9

	Роль и значение плавания в укреплении здоровья, повышении функциональных способностей человека, оптимизации умственной и физической работоспособности. Общая согласованность движений. Фазовый характер движений. Скорость, темп, ритм, шаг, внутрицикловая скорость плавания. Модельные характеристики техники плавания. Плавание в системе физического воспитания. Основы техники плавания способами брасс и кроль на груди. Старты и повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника. Методы обучения					
Раздел 4 Баскетбол		38	26	-	26	12
18	Техника перемещений (остановки, повороты, обманные движения)	2	2		2	
19	Ведение мяча	2	2		2	
20	Ловля и передачи мяча	2	2		2	
21	Бросок мяча в движении	2	2		2	
22	Штрафной бросок	2	2		2	
23	Броски одной рукой (дальние, средние, ближние)	2	2		2	
24	Техника нападения	2	2		2	
25	Техника защиты (система личной защиты, зонной защиты)	2	2		2	
26	Подвижные игры с элементами баскетбола	2	2		2	
27	Эстафеты с элементами баскетбола	2	2		2	
28	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	2	2		2	
29	Учебно-тренировочные игры (стритбол)	2	2		2	
30	Учебно-тренировочные игры	2	2		2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Передача двумя руками от	12				

	грудь: на месте, с шагом и сменой мест в движении . Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой) , ловля и передача сверху руками на уровне головы) Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами. Жонглирование мячом, Подвижные игры с элементами баскетбола. вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику					12
Раздел 5 Атлетическая гимнастика		10	6	-	6	4
31	Специальные упражнения (сила, гибкость, прыгучесть)	2	2		2	
32	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	2		2	
33	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении . Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой) , ловля и передача сверху руками на уровне головы) Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами. Жонглирование мячом, Подвижные игры с элементами баскетбола. вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику	4				4
34	Раздел 1. Теоретическая подготовка	3	2	2		1
	Теоретическая подготовка	2	2	2		

	студентов (ОРУ). ДФК					
	<i>Самостоятельная работа</i> Домашняя работа составление комплекса общеразвивающих упражнений .	1				1
	Итого 1 семестр	102	68	6	62	34
2 семестр						
		132	88	6	82	44
Раздел 1. Теоретическая подготовка		3	2	2		1
1	Теоретическая подготовка студентов в области ФК(оказание первой доврачебной помощи	2	2	2		
	Самостоятельная работа Реферат по оказанию доврачебной помощи	1				1
Раздел 6. Лыжная подготовка		26	16		16	10
2	Техника лыжных ходов (одновременные)	2	2		2	
3	Техника лыжных ходов (бесшажный)	2	2		2	
4	Техника лыжных ходов (попеременный)	2	2		2	
5	Техника лыжных ходов 5(коньковый)	2	2		2	
6	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2	
7	Техника спусков, подъемов.	2	2		2	
8	Техника торможения	2	2		2	
9	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Прохождение на лыжах дистанции до 3 -5 км. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	10				10
Раздел 3 Плавание		28	18		18	10
10	Техники плавания «басс»	2	2		2	
11	Упражнения на	2	2		2	

	согласование движений руками с дыханием					
12	Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2	2		2	
13	Упражнения на согласование движений ногами и руками с дыханием	2	2		2	
14	Обучение техники поворотов	2	2		2	
15	Обучение техники ныряния («рыбкой», «солдатиком»)	2	2		2	
16	Эстафеты с элементами плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом	2	2		2	
17	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2	
18	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения спортивных способов плавания. Прикладное плавание: преодоление водных преград вплавь, плавание в экстремальных условиях, оказание помощи пострадавшим на воде. Изучение и совершенствование техники транспортировки пострадавшего на воде (толкание, буксировка). Изучение и совершенствование техники освобождения от захватов пострадавшим на воде. Повторение содержания практических занятий. Изучение материалов учебных пособий.	10				10
Раздел 7 Волейбол		38	26		26	12
19	Техника перемещений, остановок	2	2		2	
20	Передача мяча сверху двумя руками	2	2		2	
21	Прием мяча снизу двумя руками	2	2		2	
22	Подача мяча	2	2		2	

23	Атакующие удары	2	2		2	
24	Блокирование атакующих ударов	2	2		2	
25	Тактика игры в нападении	2	2		2	
26	Тактика игры в защите	2	2		2	
27	Прием мяча после подачи	2	2		2	
28	Подвижные игры с элементами волейбола	2	2		2	
29	Эстафеты с элементами волейбола	2	2		2	
30	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	2	2		2	
31	Учебно-тренировочные игры	2	2		2	
	<p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>Стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх)</p> <p>Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа .</p> <p>Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны.</p> <p>Приём мяча после подачи. Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность. имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. Передвижения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх. Упражнения для развития прыгучести.</p>	12				12
Раздел 1. Теоретическая подготовка		3	2	2		1

32	Теоретическая подготовка студентов (правила игры, жесты судей, судейство в волейболе)	2	2	2		
	<i>Самостоятельная работа</i> Домашняя работа (правила игры волейбол, судейство, жесты судей). Подобрать и подготовить проведение игр для волейбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по волейболу.	1				1
Раздел 8. Футбол		12	8	-	8	4
33	Передачи и остановки мяча	2	2		2	
34	Игра вратаря и удары по воротам	2	2		2	
35	Подвижные игры с элементами мини-футбола	2	2		2	
36	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	2	2		2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Домашняя работа (правила игры мини-футболу, судейство, жесты судей). Подобрать и подготовить проведение игр для мини-футбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по мини-футболу.	4				4
Раздел 2. Легкая атлетика		19	14	-	14	5
37	Бег на короткие дистанции	2	2		2	
38	Эстафетный бег, низкий и высокий старт	2	2		2	
39	Развитие скоростной выносливости	2	2		2	
40	Метание гранаты	2	2		2	
41	Бег с изменением направления с преодолением простых препятствий	2	2		2	
42	Кроссовый бег	2	2		2	
43	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	5				

	Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления. прыжки через скакалку, скамейку, прыжок в длину с места. Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы») Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.					5
44	Дифференцированный зачет	3	2	2		1
	Итого 2 семестр	132	88	6	82	44
	Всего	234	156	12	144	78

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.

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

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

Дополнительные источники:

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

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

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

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

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

	<p>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>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. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в 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,</p>	<p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением</p>

	<p>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>задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Тест- по правилам игры : баскетбола; волейбола; мини-футбола</p>
--	---	---