

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

Индустиальный институт (СПО)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)

Д.В. Полищайко
(подпись) (И. О. Фамилия)

« 27 » мая 2024 г.

_____(подпись) _____(И. О. Фамилия)

« ____ » _____ 20__ г.

_____(подпись) _____(И. О. Фамилия)

« ____ » _____ 20__ г.

_____(подпись) _____(И. О. Фамилия)

« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс дисциплины:	СГ.04
Специальность:	21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	1-3
Семестр(ы):	1-5

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2023 № 833.

Разработчик Полетаева К.С., 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>20.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Васильева</u>	<u>Васильева</u>	Протокол от <u>23.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Рябева А.Н.</u>	<u>Рябева</u>
Протокол от № _____			Протокол от № _____		
Протокол от № _____			Протокол от № _____		
Протокол от № _____			Протокол от № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Рябева

А. Н. Рябева

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	5
3. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура»	19
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования с учетом ПОП.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу профессиональной подготовки.

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

ОК 08. 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 рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для нефтяных специальностей 	<ul style="list-style-type: none"> -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); -средства профилактики перенапряжения

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебная нагрузка обучающегося 172 часа, в том числе:

для очной формы обучения:

аудиторная учебная нагрузка обучающегося 172 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
Аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>172</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	1 КУРС, 1 семестр	34
Раздел 1. Легкая атлетика		6
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Специально- беговые, прыжковые упражнения , бег из различных исходных положений . Низкий, высокий старт и стартовый разгон бегуна ,. бег 60м. , бег 100м	2
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практическое занятие:. Бег с изменением направления движения, бег с передачей эстафетной палочки , длительный бег в равномерном темпе	2
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2
Раздел 2. Плавание		10
Тема 2.1. Техника плавания «кроль на груди».	Практическое занятие №1: обучение расслаблению, скольжению, погружению, дыханию. Обучение техники работы ног способом кроль на груди (в скольжении и доской). Обучение «вдох» с поворотом головы в сторону (стоя на месте, в скольжении).	2
	Практическое занятие №2: Обучение техники работы рук способом кроль на груди. Разучивание общего согласование движений, ног и дыхания, рук и дыхания.	2
Тема 2.2 Техника плавания	Практическое занятие: Обучение техники работы ног способом на спине. Обучение техники работы рук способом кроль на спине. Разучивание общего согласование движений, ног, рук и	2

«кроль на спине».	дыхания.	
Тема 2.3. Прыжки в воду	Практическое занятие: Совершенствование прыжка в воду с низкого бортика. Обучение нырянию в длину, глубину. Изучение старта с бортика из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность.	2
Тема 2.4. Контрольные нормативы	Совершенствование умений плавать кролем на груди и на спине с полной координацией движений и правильным дыханием. Комбинированное плавание кроль-25м ,спина-25м. Зачет	2
Раздел 3. Баскетбол		12
Тема 3.1. Ведение мяча	Практическое занятие: Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой).Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения .Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой.	2
Тема 3.2. Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: 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) .Ловля и передача мяча с отскоком от пола .Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2
Тема 3.3 Бросок мяча Бросок мяча в движении	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ловли мяча. Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок	2
Тема 3.4. Техника нападения	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Игра 2х2,3х3.4Х4. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «За мячом», «Обгони мяч», эстафеты с элементами баскетбола	2
Тема 3.5.	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Групповые действия: Игра 2х2,3х3.4Х4.. Командные	2

Техника защиты	действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты ,зонная система защиты. Подвижные игры: «10 передач», «Мяч- водящему» , «Поймай мяч»	
Тема 3.6. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		4
Тема 4.1 Развитие силовых качеств	Практическое занятие: ОРУ. Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса, упражнения для мышц плечевого пояса, мышц рук, ног и ягодиц). Силовые упражнения в парах. Статические упражнения. Зачет	2
Тема 4.2. Акробатические Упражнения	Практическое занятие: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе ,перекат назад – вперёд ,кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове. Зачет	2
Зачет		2
	1 КУРС 2 семестр	32
Раздел 5. Плавание		10
Тема 5.1 Техника плавания «Кроль на груди» «Кроль на спине»	Практическое занятие: Обучение техники способом на груди и на спине с работой ног и различным положением рук. Совершенствование умений в плавании кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов. Повороты «маятник».	2
	Практическое занятие №1: Обучение техники работы ног способом брасс. Плавание ноги брасс с	

Тема 5.2 Техника плавания «Брасс»	доской.	2
	Практическое занятие № 2: Обучение техники брасс (руки). Плавание брасс руки+ дыхание.	2
	Практическое занятие № 3: Плавание брасс в координации (руки+ноги+дыхание)	2
Тема 5.3 Контрольные нормативы	Практическое занятие: Совершенствование умений плавать Брассом с полной координацией движений и правильным дыханием. Плавание брасс-25м.зачет	2
Раздел 6. Волейбол		14
Тема 6.1 Техника перемещений	Практическое занятие: стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
Тема 6.2. Передача мяча	Практическое занятие: передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие).. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	2
Тема 6.3. Прием мяча	Практическое занятие: Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа .Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны. Приём мяча после подачи	2
Тема 6.4. Подача мяча	Практическое занятие: Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность.	2
Тема 6.5. Атакующие удары Блокирование	Практическое занятие: Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи. Одиночное блокирование. Групповое блокирование (двойной блок)	2
Тема 6.6.	Практическое занятие: Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3, 4х4. Прием мяча в разных зонах площадки	2

Техника игры в нападении и защите	после подачи. Индивидуальные, групповые, командные действия в защите	
Тема 6.7. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2
Раздел 7. Легкая атлетика		6
Тема 7.1. Спринтерский бег	Практическое занятие: Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Зачет бег на 200м	2
Тема 7.2. Кроссовый бег	Практическое занятие: длительный бег в равномерном темпе ,Зачет -бег 2000м юноши, 1000м девушки.	2
Тема 7.3. Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов ГТО	2
Зачет		2
	2 КУРС 3 семестр	32
Раздел 1. Легкая атлетика		6
Тема 1.1. Спринтерский бег, эстафетный бег	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта, совершенствование техники в эстафетном беге. Применение на практике специально- беговых упражнений, развитие скоростных способностей. Зачет.	2
Тема 1.2.	Практическое занятие: длительный бег в равномерном темпе ,Зачетный урок 3000 м (девушки),	2

Кроссовый бег	5000 м.(юноши) без учета времени .	
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2
Раздел 2. Плавание		10
Тема 2.1. Техника плавания «кроль на груди».	Практическое занятие: Совершенствование умений в плавании кролем на груди по элементам и с освоенными уже связками элементов. Совершенствование умений плавать Кроль на груди и на спине с полной координацией движений и правильным дыханием. Зачет 50м кроль на груди	2
Тема 2.2 Техника плавания «кроль на спине».	Практическое занятие: Совершенствование умений в плавании кролем на груди по элементам и с освоенными уже связками элементов. Совершенствование умений плавать Кроль на груди и на спине с полной координацией движений и правильным дыханием. Зачет 50м кроль на спине	2
Тема 2.3. Техника плавания «Брасс»	Практическое занятие: Совершенствование умений плавать брассом с полной координацией движений и правильным дыханием. зачет Плавание брасс-50м.	2
Тема 2.4. Прыжки в воду	Практическое занятие: Совершенствование прыжка в воду с тумбы. Обучение нырянию в длину, глубину. Изучение старта с тумбы из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность.	2
Тема 2.5 техника плавания прикладными способами.	Практическое занятие: Обучение технике плавания способом «на боку». Обучение технике плавания способом «брасс на спине». Обучение технике транспортировки пострадавшего способом на боку. Обучение технике транспортировки пострадавшего брассом на спине. Обучение технике спасения пострадавшего.	2
Раздел 3. Баскетбол		14
Тема 3.1.	Практическое занятие: Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости	2

Ведение мяча	,в сопровождении с защитником.	
Тема 3.2. Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: Совершенствование передачи и ловли мяча различными способами в движении в парах в тройках.	2
Тема 3.3 Бросок мяча	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок в прыжке с места, после ведения, Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2
Тема 3.4 Техника нападения	Практическое занятие: Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрое прорывом в игре в большинстве.	2
Тема 3.5 Техника защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2
Тема 3.6. Подвижные игры, эстафеты.	Практическое занятие: подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры 3х3	2
Тема 3.7. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Зачет		2
	2 курс 4 семестр	40
Раздел 4. Плавание		10
Тема 4.1. Техника плавания	Практическое занятие №1: Обучение техники плавания способом дельфин: работа корпуса+ ноги, работа корпус + дыхание. Совершенствование умений плавать кроль на груди с полной координацией движений и правильным дыханием	2

«Баттерфляй»	Практическое занятие №2: Совершенствование техники плавания дельфин (ноги+ руки, в коорд.). работа корпус + рук. Совершенствование умений плавать кроль на спине с полной координацией движений и правильным дыханием	2
	Практическое занятие №3: Обучение техники плавания способом дельфин: ноги, руки по элементам, в полной координации. Зачет –баттерфляй 25м	2
Тема 4.2 Техника ныряния.	Практическое занятие №1: Техника погружения в воду с поверхности. Техника передвижения под водой. Плавание в усложненных условиях. Поиск предметов под водой с задержкой дыхания	2
Тема 4.3. техника плавания прикладными способами.	Практическое занятие: Совершенствование технике плавания способом «на боку». Совершенствование технике плавания способом «брасс на спине». Обучение технике транспортировки пострадавшего способом на боку и брассом на спине. Обучение технике спасения пострадавшего. Оказание первой помощи пострадавшему.	2
Раздел 5. Волейбол		16
Тема 5.1. Перемещение, передача мяча.	Практическое занятие: Совершенствование перемещений по площадке. Совершенствование верхней передачи двумя руками в парах, прием мяча снизу двумя руками.	2
Тема 5.2. Прием и передача мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением.	2
Тема 5.3. Подача мяча	Практическое занятие: Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2
Тема 5.4.	Практическое занятие: Совершенствование прямого нападающего удара при встречных	2

Нападающий удар	передачах.	
Тема 5.5. Блокирование	Практическое занятие: совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2
Тема 5.6. Техника игры в нападении и в защите	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Совершенствование технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2
Тема 5.7. Подвижные игры, эстафеты	Практическое занятие: Подвижные игры «Лапта волейболистов», «летающий мяч», «снайперы», «прими подачу»	2
Тема 5.8. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2
Раздел 6. Футбол		6
Тема 6.1. Передачи и остановки мяча	Практическое занятие: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2
Тема 6.2. Подвижные игры, эстафеты.	Практическое занятие: подвижные игры с элементами футбола .Эстафеты с футбольными мячами. Пробивание по воротам, пенальти.	2
Тема 6.3. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Учебно-тренировочная игра. Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.	2

Раздел 7.	Легкая атлетика	6
Тема 7.1. ОРУ с предметами (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Комплекс упражнений со скакалкой, гимнастической палкой. Совершенствование умения технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости	2
Тема 7.2. Профессионально-прикладная подготовка	Практическое занятие: Совершенствование умения технически правильно бежать по пересеченной местности. Бег на выносливость (продолжительность 20 мин в свободном темпе). Развитие выносливости и гибкости. Преодоление полосы препятствий.	2
Тема 7.3. Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов ГТО	2
Зачет		2
	3 КУРС 5 семестр	34
Раздел 1 Легкая атлетика		6
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Применение на практике специально-беговых упражнений, развитие скоростных способностей. Зачет.	2
Тема 1.2. Длительный бег в равномерном темпе	Практическое занятие: длительный бег в равномерном темпе. Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м. (юноши) без учета времени	2
Тема 1.3.	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов ГТО	2

Тестирование физической подготовленности		
Раздел 2. Баскетбол		12
Тема 2.1. Передача и ведение мяча	Практическое занятие: Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.	2
Тема 2.2 Ловля и передача мяча	Практическое занятие: Сочетание выполнения различных приемов ловли, ловля мяча в прыжке. Передача мяча при сопровождающем движении.	2
Тема 2.3. Техника овладения мячом Бросок мяча	Практическое занятие: Накрывание мяча при броске в прыжке, отбивание мяча при броске, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек разноудаленных от щита.	2
Тема 2.4. Техника и тактика нападения	Практическое занятие: Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия.	2
Тема 2.5 Техника и тактика защиты	Практическое занятие: Взаимодействие двух игроков и трех игроков – переключение, отступление, проскальзывание.	2
Тема 2.6. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2

Раздел 3. Волейбол		14
Тема 3.1. Передача мяча	Практическое занятие: Различные способы передачи мяча в зависимости от игровой ситуации. Чередование способов передачи мяча	2
Тема 3.2. Прием мяча	Практическое занятие: Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Отбивание мяча ногой.	2
Тема 3.3. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Атакующие удары основными способами из различных по высоте и расстоянию передач. Выбор места для выполнения второй передачи. Чередование подач на силу и точность.	2
Тема 3.4 Техника игры в защите	Практическое занятие: Выбор способа приема мяча от нападающего удара: снизу, сверху с падением, снизу с падением, ногой. «Ловящее» блокирование.	2
Тема 3.5. Тактика игры в защите	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием. Судейство, жесты судей.	2
Тема 3.6. Тактика игры в нападении	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием. Судейство, жесты судей.	2
Тема 3.7. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра. Судейство, жесты судей.	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2

Всего	172
--------------	-----

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами университета.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оснащенность спортивного зала: спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, мячи, ракетки для бадминтона, мячи для метания, набор для настольного тенниса, столы теннисные.

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

Наименование лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- СПС КонсультантПлюс,
- Windows 10,
- Microsoft Office.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976>
- Ягодин, В. В. Основы спортивной этики: учебное пособие /В.В. Ягодин – 2-е изд., стер. - Москва: Флинта; Изд-вц Уральского университета, 2017 – 112 с. – ISBN 978-5-9765-3281-6. - Текст: электронный. - <https://znanium.ru/catalog/document?id=309369>
- Лях, Владимир Иосифович. Физическая культура : базовый уровень : учебное пособие для образования организации, реализующие образовательный программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287, [1] в. : ил. — (Учебник СПО). ISBN 978-5-09-108522-8. - <https://profspo.ru/fpu-books/701416>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- СПС КонсультантПлюс;
- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения практических заданий, выполнение нормативов.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знать	Критерии	<i>Тестовые задания, защиты рефератов</i>
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - средства профилактики перенапряжения 	оценивания тестовых заданий: 90 - 100% – оценка «отлично»; 80 – 89 % – оценка «хорошо»; 70 - 79% – оценка «удовлетворительно»; менее 70% – оценка «неудовлетворительно»	
уметь	Перечень нормативов и критерии оценки (Таблица 4.2.)	<i>Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</i>
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности 		

4.2. Структура и примерное содержание оценочных материалов для промежуточной аттестации по учебному предмету «Физическая

культура»

Оценка индивидуальных образовательных достижений обучающихся предполагается в форме текущего контроля умений и знаний и промежуточной аттестации. Ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки.

Промежуточной аттестацией по учебному предмету «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение:

- посещение учебных занятий.
- работа студентов на занятиях, в т.ч. практических и теоретических;
- выполнение всех контрольных и практических упражнений.
- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Студент, пропустивший без уважительной причины занятия по физической культуре отрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

В случае пропуска занятий по уважительной причине Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

Таблица 4.2. Перечень нормативов и критерии оценки

Легкая атлетика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. (сек.) Бег 60 м. (сек.)	14.0 8.0	14.4 8.7	15.0 9.0	16.2 10.2	17.0 11.6	18.0 12.0
2.	Бег 1000 м.(юноши) в (мин.) 500 м.(девушки) в (мин.)	3.30	3.50	4.20	2.10	2.20	2.50
3.	6-минутный бег с переходом на шаг.(юноши, девушки) в метрах	1.100 м.	1000 м	900 м.	900м.	800м.	700м.
4	Метание гранаты юноши-700гр в (м.) девушки – 500 гр. в (м.)	34 м.	32 м.	30 м.	20 м.	18 м.	16 м.
Баскетбол							
№ п / п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча «челнок» 8х18 метров (не нарушая	36	38	40	40	42	44

	правил владения мяча)в (сек.)						
2	Передачи мяча на месте (3 м. расстояние) в паре способ: двумя руками от груди в течении 1 минуты (кол-во передач)	90-85	84-80	79 и меньше	80-75	74-70	69 и меньше
3	Штрафной бросок – 10 попаданий (количество бросков) без ограничения времени.	25	28	30	28	30	32
4	Бросок в движении после ведения от средней линии (3 прохода- справа, с центра ,слева,) без ограничения времени.	3-2	2-1	1	2	1	-

Волейбол							
№ п/ п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
3.	Передачи мяча в парах любым способом , расстояние между игроками 3 м. кол-во раз	25	20	15	20	15	10
4.	Подача мяча: нижняя, верхняя, боковая - 6 подач на точность ; кол-во раз	5- 4	3	2	4	3	2
5	Метание набивного мяча(медицинбола вес-1 кг.)из положения стоя , 3 попытки; в метрах	10-9	7-8	6	7	6	5
6.	Перемещения «елочка» в сек.	18	19	20	20	21	22
Атлетическая гимнастика							
№ п/ п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса	12	9	7	18	13–15	6

	лежа, кол-во раз (девушки)						
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре; кол-во раз	40	35	30	14	12	9
3.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа руки за головой; кол-во раз.	55	49	45	42	36	30
4.	Прыжки на скакалке на двух ногах в течении 1 мин ;кол-во раз	130	120	110	120	110	100
5	Прыжок в длину с места, в см.	220 см.	210 см	200 см.	170 см.	160 см.	155 см.
6	Наклон вперед из положения стоя ,в см.	10 см.	8-9 см.	6-5 см.	10 см.	9 см.	6 см.
7	Челночный бег 3x10 м в сек..	8.2 сек	8.4	8.6	9.3	9.7	10.0
.	Комплекс гимнастических упражнений: 1. два кувырка вперед; 2. один кувырок назад; 3. стойка на лопатках; 4.перекат; 5. мостик из положения лежа; 6. Стойка на голове – юноши.	+	+	+	+	+	+

Лыжная подготовка							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на лыжах 1 км.- юноши ; девушки в мин	5.45	6.15	7.00	6.15	7.00	8.00
2	Бег на лыжах 2 км.- девушки	-	-	-	12.00	12.45	13.30
	3 км.-юноши в мин.	14.30	15.00	15.50			
3.	Техника спусков , подъемов.	+	+	+	+	+	+

Плавание							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Кроль на груди 25 м (сек)	20	22	24	24	26	28
2	Кроль на спине 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
3	Брасс 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
4	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени					

5	Проныривание под водой (м)	20	15	10	15	10	5
---	-------------------------------	----	----	----	----	----	---

1. Текущий контроль в форме защиты реферата по заданной теме, по разделу: теоретическая подготовка.

- а. приемы в баскетболе, техника игры и правила соревнований.
- б. приемы в волейболе техника игры и правила соревнований.
- в. стили плавания: техника всех спортивных видов, способов и их техника.
- г. основные виды гимнастических упражнений и их особенности.
- д. легкая атлетика - королева спорта.
- е. лыжный гонки, зимние виды спорта.

2. Тестовые задания включают вопросы по следующим направлениям тематики:

- а. Легкая атлетика.
- б. Гимнастика.
- в. Баскетбол.
- г. Плавание
- е. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при кровотечениях.
- д. Физическая культура
- ж. Лыжная подготовка
- и. Волейбол.
- к. ГТО

Критерии оценивания тестовых заданий:

- 90 - 100% – оценка «отлично»;
- 80 – 89 % – оценка «хорошо»;
- 70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;
- менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Дифференцированный зачет выставляется по средней оценке сдачи контрольных нормативов и по результатам тестового задания.