

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ИИ (СПО)

  
(подпись) Е. Т. Воскресенский  
(И. О. Фамилия)  
«25» мая 2022 г.

  
(подпись) Е. Т. Воскресенский  
(И. О. Фамилия)  
«      » сентя 2023 г.

  
(подпись) Д. В. Пашчайко  
(И. О. Фамилия)  
«27» мая 2024 г.

\_\_\_\_\_  
(подпись) (И. О. Фамилия)  
«      » \_\_\_\_\_ 20   г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

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

Разработчик О.А. Захаровская, преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>28.04.2022</u> № <u>05</u>	<u>Васильева</u>	<u>Василь-</u>	Протокол от <u>12.05.2022</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>З</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Васильева</u>	<u>Василь-</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>З</u>
Протокол от <u>20.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Васильева</u>	<u>Василь-</u>	Протокол от <u>23.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Редьва А.К.</u>	<u>Андр</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМП ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

З

И. В. Чурилина

О

О. М. Якимова

## СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 22.02.06 Сварочное производство.

## **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

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

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

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

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

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

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

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

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

учебной нагрузки обучающегося 336 часов

в том числе:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа

самостоятельной работы обучающегося 164 часа

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

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

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

Для очной форме обучения

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

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



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

стойк. Правила игры	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений и стойк. Оработка правил игры в баскетбол		2
Тема 7.2	Содержание учебного материала		
Ведение, прием и передача мяча	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2
	Самостоятельная работа обучающихся Оработка приемов и передач мяча		2
Тема 7.3	Содержание учебного материала		
Броски мяча	1	Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование бросков по кольцу		4
Раздел 8	Спортивные игры. Настольный теннис		12
Тема 8.1	Содержание учебного материала		
Стойки игрока. Правила игры	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная. Правила игры	2
	2	Самостоятельная работа Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки	4
Тема 8.2	Содержание учебного материала		
Технические приемы	1	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, сеча.Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники приёма		4
Раздел 9	Легкая атлетика		10
Тема 9.1	Содержание учебного материала		
Эстафетный бег	1	Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	2
	2	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м	2
	3	Сдача контрольного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.		4
зачёт			76

		<b>Всего:</b>	<b>144</b>
<b>3 курс</b>			
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)</b>		<b>Объем часов</b>
	<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>
	Содержание учебного материала		
	1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт как социальное явления, как явления культуры	2
	<b>Практическая часть</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
<b>Тема 1.1</b>	Содержание учебного материала		
<b>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	1	Бег на короткие дистанции	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
	3	Техника прыжка в длину с места	2
	4	Сдача контрольного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности		4
<b>Раздел 2</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>14</b>
<b>Тема 2.1</b>	Содержание учебного материала		
<b>Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2
	Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения		4
<b>Тема 2.2</b>	Содержание учебного материала		
<b>Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений</b>	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц		4
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>28</b>
<b>Тема 3.1</b>	Содержание учебного материала		

Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Выполнение передач с партнерами. Отработка правил игры		4
Тема 3.2 Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу		6
Тема 3.3 Поддачи мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча в стену, через сетку		6
зачёт			56
	Теоретическая часть		2
	Социально - биологические основы физической культуры		2
	Практическая часть		
Раздел 4	Лыжная подготовка		14
Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники переменного двухшажного хода, одновременных ходов	2
	2	Сдача зачетных нормативов	2
	Самостоятельная работа обучающихся Передвижение на лыжах без палок, с палками. Передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой. Передвижение с использованием переменных и одновременных ходов		2
Тема 4.2 Техника спусков	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2

<b>и подъемов</b>	2	Сдача зачетных нормативов	2
	3	Прохождение дистанции в различных рельефных условиях	2
		Самостоятельная работа обучающихся Преодоление спусков и подъемов	2
<b>Раздел 5</b>		<b>Спортивные игры. Футбол</b>	<b>18</b>
<b>Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры</b>		Содержание учебного материала	
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры	4
<b>Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча</b>		Содержание учебного материала	
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча	4
<b>Тема 5.3 Удары по мячу</b>		Содержание учебного материала	
	1	Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование ударов мяча по воротам.	4
<b>Раздел 6</b>		<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>8</b>
<b>Тема 6.1 Прикладные физические упражнения</b>		Содержание учебного материала	
	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине	2
	2	Совершенствование упражнений на тренажерах	2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники прикладных физических упражнений	4
<b>Раздел 7</b>		<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>14</b>
<b>Тема 7.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры</b>		Содержание учебного материала	
	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2
<b>Тема 7.2</b>		Содержание учебного материала	

<b>Ведение, прием и передача мяча</b>	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча	4
<b>Тема 7.3 Броски мяча</b>		Содержание учебного материала	
	1	Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование бросков по кольцу	4
<b>зачёт</b>			<b>56</b>
<b>Всего:</b>			<b>112</b>

#### 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов
	<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>
		Содержание учебного материала	
	1	Основы здорового образа жизни	2
	<b>Практическая часть</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
<b>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции</b>		Содержание учебного материала	
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2
	2	Совершенствование техники на средние дистанции	2
	3	Сдача контрольного норматива	2
		Самостоятельная работа обучающихся Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности	6
<b>Раздел 2</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>22</b>
<b>Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>		Содержание учебного материала	
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
		Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения	8
<b>Тема 2.2 Комплексы</b>		Содержание учебного материала	
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости, силовые упражнения с отягощением.	2

<b>профессиональн о-прикладных гимнастических упражнений</b>		Силовые упражнения в парах	
	2	Сдача контрольного норматива	2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	6
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>16</b>
<b>Тема 3.1 Прием и передачи мяча</b>		Содержание учебного материала	
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2
	2	Учебная игра	2
	3	Сдача контрольного норматива	2
<b>Тема 3.2 Подачи мяча</b>		Содержание учебного материала	
	1	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
		Самостоятельная работа обучающихся	6
		Подача мяча в стену, через сетку	
<b>зачет</b>			<b>52</b>
<b>Теоретическая часть</b>			<b>2</b>
		Содержание учебного материала	
	1	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека	2
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>12</b>
<b>Тема 4.1 Ведение, прием и передача мяча</b>		Содержание учебного материала	
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики	2
<b>Тема 4.2 Броски мяча</b>		Содержание учебного материала	
	1	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
	2	Сдача контрольного норматива	2

	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	4
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры. Футбол</b>	<b>12</b>
<b>Тема 5.1</b> <b>Техника</b> <b>перемещений.</b> <b>Правила игры</b>	Содержание учебного материала	
	1 Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры	4
<b>Тема 5.2</b> <b>Ведение, прием</b> <b>и передача мяча</b>	Содержание учебного материала	
	1 Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча	4
<b>Раздел 6</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>2</b>
<b>Тема 6.1</b> <b>Прикладные</b> <b>физические</b> <b>упражнения</b>	Содержание учебного материала	
	1 Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине. Совершенствование упражнений на тренажерах. Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие. <b>Дифференцированный зачёт</b>	2
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i>		
<b>Всего</b>		<b>336</b>

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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование 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

#### **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, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=418066>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>
- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>
- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой

образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/84086>

- Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. – 130 с. – ISBN 978-5-7782-4673-7. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/126641>

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

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

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен	Перечень нормативов и критерии оценки (Таблица 4.2.)	Выполнение практических заданий, знание нормативов
<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		Знание теоретического материала, и выполнение практических заданий
<b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни		Знание теоретического материала и выполнение практических заданий

## 4.2. Структура и примерное содержание оценочных материалов для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

Промежуточная аттестация осуществляется по накопительной системе оценок и сдачи контрольных нормативов по видам спорта.

Контрольные задания  
для определения и оценки уровня физической подготовленности  
обучающихся

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	удовл	хорошо	отлично	удовл	хорошо	отлично
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.4	13.4	17.6	16.8	16.2
Бег 500 м. ( мин.сек.)	2.10	1.50	1.35	3.00	2.15	1.50
Бег 1000 м ( мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м ( мин.сек.)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек.)	15.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	165	175	185
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				25	30	35
Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз).	10	15	20	8	10	15
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
Волейбол: верхняя прямая подача ( из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	25	20	15	30	25	20