

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ИИ (СПО)

  
(подпись) Е. Г. Воскресенский (И. О. Фамилия)  
«25» мая 2023 г.  
**Е. Г. Воскресенский**  
(подпись) (И. О. Фамилия)  
«25» мая 2023 г.

  
(подпись) Д. В. Понимовский (И. О. Фамилия)  
«27» 05 2024 г.

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<b>Физическая культура</b>
Индекс дисциплины:	БД.07
Специальность:	46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение
Форма обучения:	очная/заочная
Курс(ы):	1/1
Семестр(ы):	1-2/1

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

Разработчик О.В. Заматкина, 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>12.05.22</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>20.05.24</u> № <u>06</u>	<u>Вострова</u>	<u>Вост</u>	Протокол от <u>23.05.24</u> № <u>06</u>	<u>Редова И.И.</u>	<u>Ред</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

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 «Физическая культура»	6
3. Тематический план и содержание рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	8
4. Условия реализации рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	19
5. Характеристика и контроль основных видов учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура»	21

## 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 234 часа, в том числе:

**для очной формы обучения:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 156 часов;

самостоятельной работы обучающегося 78 часов;

**для заочной формы обучения:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа;

самостоятельной работы обучающегося 230 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».

**Очная форма обучения**

№ 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	6				6



	препятствий, длительный бег в равномерном темпе. Упражнения для овладения техникой разбега, скрестного шага при метании. Подвижные игры с элементами метания					
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>1</b>
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
<b>Раздел 3 Плавание</b>		<b>27</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	<b>9</b>
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	9				9

	отличительные признаки их технического выполнения. 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.					
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>38</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>12</b>
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	

	<p><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.</p>	12				12
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
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	
	<p><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.</p>	4				4
34	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>1</b>
	Теоретическая подготовка студентов (ОРУ). ДФК	2	2	2		

	<i>Самостоятельная работа.</i> Домашняя работа: составление комплекса общеразвивающих упражнений.	1				1
	<b>Итого 1 семестр</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>34</b>
<b>2 семестр</b>						
		<b>132</b>	<b>88</b>	<b>6</b>	<b>82</b>	<b>44</b>
<b>Раздел 1.</b> <b>Теоретическая подготовка</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>1</b>
1	Теоретическая подготовка студентов в области ФК (оказание первой доврачебной помощи).	2	2	2		
	Самостоятельная работа. Реферат по оказанию доврачебной помощи.	1				1
<b>Раздел 6.</b> <b>Лыжная подготовка</b>		<b>26</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	<b>10</b>
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 (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.	10				10
<b>Раздел 3.</b> <b>Плавание</b>		<b>28</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	<b>10</b>
10	Техники плавания «басс»	2	2		2	
11	Упражнения на согласование движений руками с дыханием	2	2		2	
12	Упражнения на согласование движений	2	2		2	

	ногами с дыханием					
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
<b>Раздел 7. Волейбол</b>		<b>38</b>	<b>26</b>		<b>26</b>	<b>12</b>
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>  Стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).  Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа.  Прием и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, назад, в стороны.  Прием 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
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>1</b>
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
<b>Раздел 8. Футбол</b>		<b>12</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
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
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>19</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>5</b>
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> Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления, прыжки через скакалку, скамейку, прыжок в длину с места.	5				

	Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы»).					5
44	<b>Дифференцированный зачет</b>	3	2	2		1
	<b>Итого 2 семестр</b>	132	88	6	82	44
	<b>Всего</b>	<b>234</b>	<b>156</b>	<b>12</b>	<b>144</b>	<b>78</b>

### Заочная форма обучения

п/п	Наименование разделов и тем/содержание учебного раздела	Максимальная нагрузка	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа
				Теоретическое обучение	Практ./лаборат. занятия	
	<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	<b>2</b>				<b>2</b>
1	Основы физической культуры и спорта.	2				2
	<b>Раздел 2. Практическая часть</b>					
2	<b>Тема. Легкая атлетика</b>	<b>44</b>				<b>44</b>
3	Техника бега на короткие дистанции.	4				4
4	Бег на средние дистанции.	4				4
5	Эстафетный бег. Низкий старт.	4				4
6	Длительный бег. Развитие общей выносливости.	4				4
7	Развитие скоростной выносливости.	4				4
8	Совершенствование техники бега на различные дистанции.	4				4
9	Техника прыжков в длину с места.	4				4
10	Техника прыжков в длину с разбега.	4				4
11	Техника метания гранат.	2				2



12	Совершенствование техники метания гранаты.	4				4
13	Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.	6				6
14	<b>Теория.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2				2
	<b>Тема. Гимнастика</b>	<b>38</b>				<b>38</b>
15	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений для утренней оздоровительной гимнастики.	8				8
16	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.	10				10
17	Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	10				10
18	Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения для развития гибкости.	10				10
	<b>Тема. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>50</b>				<b>50</b>
19	Обучение технике верхней передачи мяча.	7				7
20	Обучение технике верхней передачи мяча в парах.	7				7
21	Обучение технике нижней передачи мяча.	7				7
22	Обучение технике передачи мяча в тройках и четверках.	7				7
23	Обучение верхней прямой подаче.	7				7
24	Обучение технике и тактике игры.	7				7
25	Совершенствование техники и тактики игры.	8				8
26	<b>Теория.</b> Сведения о лыжном спорте, техника безопасности на занятиях.	2				2
	<b>Тема. Лыжная подготовка</b>	<b>46</b>				<b>46</b>
27	Обучение технике переменного	4				4

	двухшажного хода.					
28	Обучение технике одновременных ходов.	4				4
29	Совершенствование техники лыжных ходов.	4				4
30	Обучение технике спусков.	4				4
31	Обучение технике подъемов.	4				4
32	Совершенствование техники подъемов и спусков.	4				4
33	Развитие общей выносливости. Равномерное передвижение.	4				4
34	Развитие специальной и скоростной выносливости. Передвижение с ускорениями.	4				4
35	Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.					
36	Совершенствование общей и скоростной выносливости.	6				6
37	Совершенствование техники и тактики прохождения дистанции.	6				6
38	<b>Теория.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2				2
	<b>Тема. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>48</b>				<b>48</b>
39	Обучение технике передачи и ловли мяча.	8				8
40	Обучение технике ведения мяча.	8				8
41	Совершенствование техники владения мячом.	8				8
42	Обучение технике бросков.	8				8
43	Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски с различных дистанций, 3х очковые броски).	8				8
44	Правила игры. Техника и тактика игры в защите и нападении.	8				8
45	Подготовка к сдаче зачетных нормативов.	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	

46	Промежуточная аттестация в форме <b>Зачета</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>234</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>230</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.

Оборудование спортивного зала: 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.

Оборудование лыжной базы: лыжи, лыжные палки, стойки для хранения лыжного инвентаря

##### **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, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=379900>
- 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. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=372244>
- 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. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=106205>

##### **Дополнительные источники:**

- 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. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=77006>

Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура»: учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. – Саратов: Профобразование, 2019. – 131 с. – ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст: электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=86140>

## 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
<b>Теоретическая часть</b>		
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 физической культуры и	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием

регулирования работоспособности	<p>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>	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.</p> <p>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><b>Практическая часть.</b></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 активного отдыха, массажа и</p>	<p>Презентация на тему: «Оказание доврачебной помощи»</p> <p>Составление комплекса ОРУ</p>

	самомассажа при физическом и умственном утомлении. 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.	
Учебно-тренировочные занятия		
1. Легкая атлетика.	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). 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	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий)  Знание и выполнение контрольных нормативов
2. Атлетическая гимнастика	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 нарушений осанки, упражнений на	Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами гимнастики.  Выполнение контрольных нормативов ГТО:

	<p>внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</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</p> <p>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</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 задачи по развитию физического</p>



	избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	качества средствами спортивных игр.  Тест по правилам игры: баскетбола; волейбола; мини-футбола.
--	---	---

Итоговые результаты обучения по дисциплине проверяются на промежуточной аттестации.