

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

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор ИИ (СПО)
Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
_____ 20__ г.
Е. Г. Воскресенский
(подпись) (И. О. Фамилия)
« 25 » мая 2023 г.
Д. В. Юмичев
(подпись) (И. О. Фамилия)
« 17 » 05 2024 г.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс дисциплины:	ОГСЭ.04
Специальность:	46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение
Форма обучения:	очная/заочная
Курс(ы):	2-3/2
Семестр(ы):	3-6/4

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, утвержденного приказом Минобрнауки России от 11.08.2014 № 975.

Разработчик О.А. Якимова 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>Чу</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>Чу</u>
Протокол от <u>20.08.24</u> № <u>06</u>	<u>Вострова</u>	<u>Вост-</u>	Протокол от <u>23.08.24</u> № <u>06</u>	<u>Рябенко А.И.</u>	<u>Ряб</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

1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	6
3. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура»	18
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

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

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл.

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося 252 часа, в том числе:

Для очной формы обучения:

аудиторной нагрузки обучающегося 174 часа;
самостоятельной работы обучающегося 78 часов.

Для заочной формы обучения:

аудиторной нагрузки обучающегося 4 часа;
самостоятельной работы обучающегося 248 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	252
Аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	174
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	78
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированный зачёт</i>	

для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	252
Аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	4
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	248
Промежуточная аттестация в форме <i>зачёт</i>	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Очная форма обучения

2 курс 3семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов
	Теоретическая часть		4
	Содержание учебного материала		
	1	Сведения о предмете, техника безопасности	2
	2	Физическая культура и спорт как социальное явления, как явления культуры	2
	Практическая часть		
Раздел 1	Легкая атлетика		10/2
Тема 1.1	Содержание учебного материала		10
ОФП. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	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		2
Раздел 2	Спортивные игры. Волейбол		18/9
Тема 2.1	Содержание учебного материала		4
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 2.2	Содержание учебного материала		6
Прием и	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху	2
	2	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	2

передачи мяча	3	Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу		4
Тема 2.3 Подачи мяча	Содержание учебного материала		4
	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		1
Тема 2.4 Нападающий удар. Блокирование Игра	Содержание учебного материала		4
	1	Техника нападающего удара. Техника блокирования	2
	2	Совершенствование пройденного материала в учебной игре	2
Зачёт			
Всего			43/4/28/11
Практическая часть			
Раздел 3	Лыжная подготовка		10/8
Тема 3.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала		4
	1	Техника 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		4
Тема 3.2 Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала		6
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2
	2	Сдача зачетных нормативов	2
	3	Горнолыжная подготовка	2
	Самостоятельная работа обучающихся Преодоление спусков и подъемов		4

Раздел 4	Общая физическая подготовка	16/4
Тема 4.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	16
	1 Приседания с отягощением	2
	2 Упражнения на брюшной пресс	2
	3 Совершенствование упражнений на тренажерах	2
	4 Выполнение физических упражнений, укрепляющие мышцы рук	2
	5 Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди	2
	6 Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса	2
	7 Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног	2
	8 Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники прикладных физических упражнений	4
Раздел 5	Ритмическая гимнастика	10/-
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика с элементами	Содержание учебного материала	10
	1 Вращения. Упражнения на пластику	2
	2 Упражнения на пресс и мышц бедра	2
	3 Степ аэробика	2
	4 Упражнения для суставов пальцев и кистей рук	2
	5 Разминка с элементами свободной пластики	2
Раздел 6	Спортивные игры. Баскетбол	24/12
Тема 6.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	Содержание учебного материала	4
	1 Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2
	2 Сдача контрольного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений и стоек. Отработка правил игры в баскетбол	4
Тема 6.2 Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала	10
	1 Техника ведения, приемов и передач мяча	2
	2 Совершенствование ведения мяча	2
	3 Сдача контрольного норматива	2
	4 Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2

	5	Сдача контрольного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча		4
Тема 6.3 Броски мяча	Содержание учебного материала		10
	1	Техника бросков по кольцу. Бросок со штрафной линии	2
	2	Техника броска с дальнего расстояния	2
	3	Сдача контрольного норматива	2
	4	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
	5	Сдача контрольного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование бросков по кольцу		4
Раздел 7	Спортивные игры. Настольный теннис		8/2
Тема 7.1 Стойки игрока. Правила игры	Содержание учебного материала		2
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная. Правила игры	2
	Самостоятельная работа Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки		2
Тема 7.2 Технические приемы	Содержание учебного материала		2
	1	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, сеча	2
Тема 7.3 Тактические комбинации	Содержание учебного материала		4
	1	Тактика одиночной и парной игры.	2
	2	Двусторонняя игра	2
Раздел 8	Легкая атлетика		12/2
Тема 8.1 Эстафетный бег	Содержание учебного материала		12
	1	Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
	3	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м	2
	4	Сдача контрольного норматива	2
	5	Техника метания гранаты	2

	6	Сдача контрольного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.		2
зачёт			
Всего:			108/-/80/28

3 курс 5 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов
	Практическая часть		
Раздел 1	Легкая атлетика		12/-
	1	Бег на короткие дистанции	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
	3	Бег на средние дистанции	2
	4	Сдача контрольного норматива	2
	5	Техника прыжка в длину с места	2
	6	Сдача контрольного норматива	2
Раздел 1	Лыжная подготовка		10/7
Тема 1.1	Содержание учебного материала		4
переменный двухшажный ход; одновременные хода	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		3
Тема 1.2	Содержание учебного материала		6
Техника спусков и подъемов	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2
	2	Сдача зачетных нормативов	2
	3	Прохождение дистанции в различных рельефных условиях	2
	Самостоятельная работа обучающихся Преодоление спусков и подъемов		4

Раздел 2	Общая физическая подготовка	6/4
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	6
	1 Выполнение физических упражнений, укрепляющие мышцы рук	2
	2 Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса	2
	3 Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники прикладных физических упражнений	4
Раздел 3	Спортивные игры. Баскетбол	8/10
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	Содержание учебного материала	2
	1 Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2
Тема 3.2 Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала	2
	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
Тема 3.3 Броски мяча	Содержание учебного материала	4
	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	6
Раздел 4	Спортивные игры. Волейбол	12/14
Тема 4.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала	4
	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 4.2	Содержание учебного материала	4

Прием и передачи мяча	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		4
Тема 4.3 Подачи мяча	Содержание учебного материала		4
	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
Раздел 5	Ритмическая гимнастика		4/-
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика с элементами	Содержание учебного материала		4
	1	Вращения. Упражнения на пластику	2
	2	Упражнения на пресс и мышц бедра	2
		Степ аэробика	
Раздел 6	Настольный теннис		8/4
Тема 6.1 Стойки игрока. Правила игры	Содержание учебного материала		2
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная. Правила игры	2
Тема 6.2 Технические приемы	Содержание учебного материала		6
	1	Технические приёмы: подача, подрезка	2
	2	Технические приёмы: срезка, накат	2
	3	Технические приёмы: подставка, сеча	2
	Самостоятельная работа обучавшихся Подачи, приёмы, передачи, подрезки		4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			2
Всего:			89/-/50/39
Итого:			252/4/170/78

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов
	Практическая часть	
Раздел 1	Легкая атлетика	-/2/38
Тема 1.1	Содержание учебного материала	2
ОФП. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1 Беговая подготовка. Развитие выносливости	2
	Самостоятельная работа обучающихся Построения, перестроения, беговые, прыжковые упражнения. Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности. Бег на короткие дистанции Техника прыжка в длину с места. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4х100м Сдача контрольного норматива Техника метания гранаты Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.	38
Раздел 2	Спортивные игры. Волейбол	-/54
Тема 2.1	Содержание учебного материала	16
Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Выполнение передач с партнерами. Отработка правил игры. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	16
Тема 2.2	Содержание учебного материала	18
Прием и передачи мяча	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу	18

Тема 2.3 Поддачи мяча	Содержание учебного материала	16
	Самостоятельная работа обучающихся Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. Поддача мяча в стену, через сетку	16
Тема 2.4 Нападающий удар. Блокирование Игра	Содержание учебного материала	4
	Самостоятельная работа обучающихся Техника нападающего удара. Техника блокирования Совершенствование пройденного материала в учебной игре	4
Раздел 4	Лыжная подготовка	-/34
Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала	18
	Самостоятельная работа обучающихся Техника переменного двухшажного хода; одновременных ходов Передвижение на лыжах без палок, с палками. Передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой. Передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	18
Тема 4.2 Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала	16
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов Горнолыжная подготовка Преодоление спусков и подъемов	16
Раздел 6	Общая физическая подготовка	-/34
Тема 6.1	Содержание учебного материала	34

Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа обучающихся Приседания с отягощением Упражнения на брюшной пресс Совершенствование упражнений на тренажерах Выполнение физических упражнений, укрепляющие мышцы рук Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины Совершенствование техники прикладных физических упражнений	34
Раздел 7	Ритмическая гимнастика	-/16
Тема 7.1	Содержание учебного материала	16
Ритмическая гимнастика с элементами	Самостоятельная работа обучающихся Вращения. Упражнения на пластику Упражнения на пресс и мышц бедра Степ аэробика Упражнения для суставов пальцев и кистей рук Разминка с элементами свободной пластики	16
Раздел 7	Спортивные игры. Баскетбол	44
Тема 7.1	Содержание учебного материала	16
Техника перемещений, стоек. Правила игры	Самостоятельная работа обучающихся Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры. Совершенствование техники перемещений и стоек. Отработка правил игры в баскетбол	16
Тема 7.2	Содержание учебного материала	14
Ведение, прием и передача мяча	Самостоятельная работа обучающихся Техника ведения, приемов и передач мяча Совершенствование ведения мяча Сдача контрольного норматива Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках Отработка приемов и передач мяча	14

Тема 7.3 Броски мяча	Содержание учебного материала	14
	Самостоятельная работа обучающихся Техника бросков по кольцу. Бросок со штрафной линии Техника броска с дальнего расстояния Сдача контрольного норматива Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование бросков по кольцу	14
Раздел 8	Спортивные игры. Настольный теннис	-/22
Тема 8.1 Стойки игрока. Правила игры	Содержание учебного материала	6
	Самостоятельная работа Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная. Правила игры Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки	6
Тема 8.2 Технические приемы	Содержание учебного материала	8
	Самостоятельная работа Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, сеча	8
Тема 8.3 Тактические комбинации	Содержание учебного материала	8
	Самостоятельная работа Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра	8
Промежуточная аттестация в форме <i>зачёта</i>		2
Итого:		252/-/4/248

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оснащенность спортивного зала: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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, 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>

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

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
---------------------	-----------------	---------------

<p>Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Знания: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p>	<p>«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное знание и понимание всего объема программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы.</p> <p>«хорошо»: обучающийся показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при</p>	<p>Тестирование уровня физической подготовленности и освоенных в процессе обучения и самостоятельной работы навыков. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.</p> <p>Письменное тестирование полученных в процессе обучения теоретических знаний, проверка выполнения индивидуальных заданий.</p>
---	---	---

4.2. Структура и примерное содержание оценочных материалов для промежуточной аттестации по дисциплине «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 освоение 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.

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» 8x18 метров (не нарушая правил владения мяча)в (сек.)	36	38	40	40	42	44
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 лежа, кол-во раз (девушки)	12	9	7	18	13–15	6
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.	170см.	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 3 км.-юноши в мин.	- 14.30	- 15.00	- 15.50	12.00	12.45	13.30
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					

2. Тестовые задания включают вопросы по следующим направлениям тематики:
- Легкая атлетика.
 - Гимнастика.
 - Баскетбол.
 - Плавание
 - Физическая культура
 - Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при кровотечении.
 - Лыжная подготовка
 - Волейбол.
 - 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.