

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

Индустриальный институт (СПО)



УТВЕРЖДАЮ

Директор ИИ (СПО)

Е. Г. Воскресенский

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«25» мая 2023 г.

Е. Г. Воскресенский

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«28» марта 2024 г.

Д. В. Полишвайко

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«13» 05 2025 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«__»__ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс:	СГ.04
Специальность:	21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2-4
Семестр(ы):	3-7

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых, утвержденного приказом Минобрнауки России от 26.08.2022 № 772.

Разработчик Полетаева К.е., преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост-</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>И.В. Чурилина</u>	<u>З</u>
Протокол от <u>26.03.2024</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост-</u>	Протокол от <u>27.03.2024</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>З</u>
Протокол от <u>19.05.2025</u> № <u>6</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост-</u>	Протокол от <u>22.05.2025</u> № <u>06</u>	<u>Рябева А.Н.</u>	<u>А.Н.</u>
Протокол от № _____			Протокол от № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

З

И. В. Чурилина

А.Н.

А. Н. Рябева

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СПО, с учетом получаемой специальности/ профессии и примерной образовательной программы, приказ ФГОБОУ ДПО ИРПО № П – 40 от 08.02.2023.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- средства профилактики перенапряжения.

Уметь:

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Результатом освоения дисциплины должны быть сформированы компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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 деятельность (всего)	178
Учебные занятия обучающегося (всего)	178
в том числе:	
лекции	10
практические занятия	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	178

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

для очной формы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
	3 семестр	38/2
Раздел 1. Легкая атлетика		6
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	Практические занятия Практическое занятие: Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2
Тема 1.2. Техника длительного бега, эстафетный бег.	Практические занятия Практическое занятие: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега.	2
Тема 1.3. Метание гранаты	Практические занятия Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2
Раздел 2 Баскетбол		10
Тема 2.1. Ловля и передачи мяча	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы). Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2
Тема 2.2. Ведение мяча	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой). Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение	2

	мяча с последующей остановкой.	
Тема 2.3 Бросок мяча Штрафной бросок	Практические занятия Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2
Тема 2.4. Бросок мяча в движении	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2
Тема 2.5. Техника нападения и защиты	Практические занятия Практическое занятие: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Игра 2х2,3х3.4х4. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «За мячом», «Обгони мяч», эстафеты с элементами баскетбола, : «10 передач», «Мяч- водящему», «Поймай мяч».	2
Раздел 3 Плавание		12
Тема 3.1. Техника плавания «Кроль на груди»	Практические занятия Практическое занятие: Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Техники плавания «кроль на груди». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
Тема 3.2. Техника плавания «Кроль на груди»	Практические занятия Практическое занятие: Всплывание и лежание на поверхности воды. Освоение дыхания в воде. Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнение на обучение старта в кроле на груди	2
Тема 3.3 Техника плавания «Кроль на спине»	Практические занятия Практическое занятие: Упражнения на суше. Изучение техники плавания «кроль на спине». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
Тема 3.4. Техника плавания «Кроль на спине»	Практические занятия Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнения на обучение старта кроль на спине из воды	2
Тема 3.5. Контрольные нормативы	Практические занятия Практическое занятие: Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	4
Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		8

Тема 4.1 Строевые приемы Развитие силовых качеств	Практические занятия Практическое занятие: Отработка строевых приёмов. Упражнения с гантелями, гириями. Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения.	2
Тема 4.2. Комплексное развитие мышц	Практические занятия Практическое занятие: ОРУ. Упражнения для брюшного пресса, упражнения для мышц плечевого пояса ,упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в угол, поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка.	2
Тема 4.3. Акробатические Упражнения	Практические занятия Практическое занятие: Отработка техники акробатических упражнений .Группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе ,перекат назад – вперёд ,кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове.	2
Тема 4.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практические занятия Практическое занятие: Подтягивание. Отжимание. Поднимание туловища в сед из положения лёжа руки за головой, сгибание рук в упоре лежа (от пола, скамейки)	2
Раздел 5. ППФП		2/2
Тема 6.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия Практическое занятие: «Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий»	2
Промежуточная аттестация в форме зачета		2
4 семестр		40/2
Раздел 3 Плавание		8
Тема 3.1. Техника плавания «Брасс»	Практические занятия Практическое занятие: Упражнения на суше. Техники плавания «брасс». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
Тема 3.2.	Практические занятия	

Техника плавания «Брасс»	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнение на обучение старта с тумбочки.	2
Тема 3.3 Техника плавания «Батерфляй»	Практические занятия Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Изучение техники плавания «дельфин». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2
Тема 3.4.	Практические занятия	
Техника плавания «Батерфляй»	Практическое занятие: Игры для ознакомления со свойствами воды. Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнения на обучение ныряния . задержку дыхания .	2
Раздел 6. Лыжная подготовка		10
Тема 6.1 Техника лыжных ходов	Практические занятия Практическое занятие: Одновременные: бесшажный, одношажный , двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	2
Тема 6.2 Техника лыжных ходов	Практические занятия Практическое занятие: Передвижение по пересечённой местности. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 1 км, 2 км (девушки), до 3 км ,5 км (юноши).	2
Тема 6.3 Техника спусков, подъемов.	Практические занятия Практическое занятие: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2
Тема 6.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2
Тема 6.5 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2
Раздел 7. Волейбол		10
Тема 7.1. Передача мяча	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Передачи мяча двумя руками снизу на	2

ОФП	месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие). Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	
Тема 7.2. Прием мяча ОФП	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны. Приём мяча после подачи	2
Тема 7.3. Подача мяча	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность.	2
Тема 7.4. Атакующие удары	Практические занятия Практическое занятие: Отработка навыков судейства в волейболе .Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2
Тема 7.5. Техника игры в нападении в защите	Практические занятия Практическое занятие: Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3, 4х4,	2
Раздел 5. ППФП		4
Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия Практическое занятие: Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Самостоятельное проведение студентом комплексов ОРУ	2
Тема 6.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия Практическое занятие: Формирование профессионально значимых физических качеств	2
Раздел 1.		8/2

Легкая атлетика		
Тема 1.1. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практические занятия Практическое занятие: Специально-беговые, прыжковые упражнения, бег из различных исходных положений. Выполнение эстафетного бега 4x100,	2
Тема 1.2. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практические занятия Практическое занятие: Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2
Тема 1.3. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практические занятия Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой разбега при прыжках с разбега. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	4
Промежуточная аттестация в форме зачета		2
	5 семестр	32/2
Раздел 1. Легкая атлетика		4
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практические занятия Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Практические занятия Практическое занятие: Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2
Раздел 2 Баскетбол		10
Тема 2.1. Ведение мяча Ловля и передачи мяча	Практические занятия Практическое занятие: Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах в тройках.	2

Тема 2.2 Бросок мяча	Практические занятия	
	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок в прыжке с места, после ведения, Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2
Тема 2.3. Техника овладения мячом	Практические занятия	
	Практическое занятие: Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Совершенствование техники вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении). Перехват мяча (при передаче), накрывание при броске	2
Тема 2.4 Техника нападения Техника защиты	Практические занятия	
	Практическое занятие: Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2
Тема 2.5. Тактика нападения Тактика защиты	Практические занятия	
	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2
Раздел 3. Волейбол		12
Тема 3.1 Прием и передача мяча	Практические занятия	
	Практическое занятие: Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением.	2
Тема 3.2 Подача мяча	Практические занятия	
	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2
Тема 3.3 Нападающий удар	Практические занятия	
	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2
Тема 3.4. Блокирование	Практические занятия	
	Практическое занятие: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2
Тема 3.5. Техника игры в нападении	Практические занятия	
	Практическое занятие: Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и	4

	командно- тактические действия в нападении	
Раздел 4. ППФП		6/2
Тема 4.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия Практическое занятие: Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. Тестирование физической подготовленности.	2
Тема 4.2 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия Практическое занятие: Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста . Тестирование физической подготовленности (на силу ,пресс, гибкость).	2
Тема 4.3 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия Практическое занятие: Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста . Тестирование физической подготовленности (на силу, гибкость).	2
Промежуточная аттестация в форме зачета		2
	6 семестр	26/2
Раздел 1 Баскетбол		10
Тема 1.1. Ведение мяча Ловля и передачи мяча	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах в тройках.	2
Тема 1.2 Бросок мяча	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног .Бросок двумя руками от груди с места. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок в прыжке с места, после	2

	ведения, Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	
Тема 1.3. Техника овладения мячом	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса .Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Совершенствование техники вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении). Перехват мяча (при передаче), накрывание при броске	2
Тема 1.4 Техника нападения Техника защиты	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног .Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2
Тема 1.5. Тактика нападения Тактика защиты	Практические занятия Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
Раздел 2. Волейбол		10
Тема 2.1 Прием и передача мяча	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП .Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением.	2
Тема 2.2 Подача мяча	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2
Тема 2.3 Нападающий удар	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног .Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах. Игра по правилам.	2
Тема 2.4. Блокирование	Практические занятия Практическое занятие: Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Совершенствование индивидуального и группового блокирования.. Игра по правилам.	2
Тема 2.5. Техника игры в	Практические занятия Практическое занятие: Отработка навыков судейства в волейболе. Совершенствование технических	2

нападении	действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно-тактические действия в нападении. Игра по правилам.	
Раздел 3 Плавание		6/2
Тема 3.1. Техника плавания «Батерфляй»	Практические занятия Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения в воде. Техника стартов. Упражнения на обучение ныряния . задержку дыхания .	2
Тема 3.2 Контроль выполнения тестов по плаванию	Практические занятия Практическое занятие: Плавание в 25 метровом бассейне кроль на груди, на спине 25 метров 50 метров.	4
Промежуточная аттестация в форме зачета		2
	7 семестр	32/2
Раздел1. Легкая атлетика		4
Тема 1.1 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практические занятия Практическое занятие: . Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	2
Тема 1.2 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практические занятия Практическое занятие: . Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	2
Раздел 2 Баскетбол		10
Тема 2.1. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса .Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Тема 2.2. Техника штрафных	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	2

бросков. ОФП	Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	
Тема 2.3. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия Практическое занятие: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Тема 2.4. Учебно-тренировочные игры	Практические занятия Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Тема 2.5. Практика судейства в баскетболе	Практические занятия Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Раздел 3. Волейбол		10
Тема 3.1. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП .Учебно-тренировочная игра с заданием	2
Тема 3.2. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
Тема 3.3. Верхняя прямая подача. ОФП	Практические занятия Практическое занятие: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног .Учебно-тренировочная игра .	2
Тема 3.4. Тактика игры в защите и нападении	Практические занятия Практическое занятие: Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Учебно-тренировочная игра . Отработка навыков судейства в волейболе.	2
Тема 3.5. Основы методики судейства	Практические занятия Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра . Отработка навыков судейства в волейболе.	2
Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		4

Тема 4.1. Выполнение контрольных нормативов	Практические занятия	
	Практическое занятие: Выполнение нормативов (гиря, челночный бег)	2
Тема 4.1. Выполнение контрольных нормативов	Практические занятия	
	Практическое занятие: : Выполнение нормативов (прыжок в длину с места, бег 30 м.) .	2
Раздел 5 ППФП		4/2
Тема 5.1. Выполнение контрольных нормативов	Практические занятия	
	Практическое занятие: Выполнение нормативов (пресс, гибкость ,челночный бег)	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2
Всего:		178

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Требования к реализации дисциплины:

- спортивный зал.

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

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

- справочная система КонсультантПлюс;
- офисный пакет Microsoft Office;
- операционная система Windows 10.

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Для реализации программы библиотечный фонд Университета 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. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>

- Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО/И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный//Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>

- 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]. — URL: <https://profspo.ru/books/126641>

- 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 PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

- Аэробные циклические упражнения в оздоровительной физической культуре : учебно-методическое пособие/Л. Г. Чернышева, И. В. Кондратюк, О. А. Лысенко, А. И. Мацко. — Армавир: Армавирский государственный педагогический университет, 2021. — 140 с. — ISBN 978-5-89971-777-2. — Текст: электронный // ЭБС PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/115779>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Внутренняя электронно-библиотечная система УГТУ (ВЭБС УГТУ);
- ЭБС ZNANIUM.COM;
- Ресурсы научной библиотеки (НБ) ТИУ;
- Ресурсы электронной библиотеки (ЭБ) УГНГУ;
- Ресурсы научно-технической библиотеки РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина;
- Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»;
- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ;
- ЭР ЦОС «PROФобразование»;
- Университетская информационная система РОССИЯ (Интегрированная коллекция ресурсов для гуманитарных исследований).

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

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

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

Формы и виды текущего контроля успеваемости

Текущий контроль при котором ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки. Результаты такого контроля складываются из результатов работы студентов на занятиях, в том числе практических и теоретических.

Некоторые формы текущего контроля, выполнение физических упражнений, тестирование, опрос, собеседование, наблюдение и другие, которые предусмотрены образовательной программой.

Текущий контроль в форме защиты реферата по заданной теме.

Методы (формы) проведения промежуточной аттестации

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

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение:

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

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

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

4.2. Результаты освоения дисциплины

Результаты (освоенные общие компетенции)	Знания, умения	Основные показатели оценки результата (критерии оценивания)	Формы и методы контроля и оценки
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	Знать - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения	Критерии оценивания тестовых заданий: 90 - 100% – оценка «отлично»; 80 – 89 % – оценка «хорошо»; 70 - 79% – оценка «удовлетворительно»; менее 70% – оценка «неудовлетворительно»	Тестовые задания, защиты рефератов

подготовленности.			
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Уметь - использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности	Перечень нормативов и критерии оценки (Таблица 4.2.)	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы

4.3. Оценочные и методические материалы

Перечень вопросов, тем, образцы заданий к дифференцированному зачету

Таблица 4.2. Перечень нормативов и критерии оценки

Легкая атлетика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. (сек.)	14.0	14.4	15.0	16.2	17.0	18.0
	Бег 60 м. (сек.)	8.0	8.7	9.0	10.2	11.6	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							
№	Контрольный	Оценка					

п/п	норматив	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча «челнок» 8х18 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	-	-	-	12.00	12.45	13.30
	3 км.-юноши в мин.	14.30	15.00	15.50			
3.	Техника спусков , подъемов.	+	+	+	+	+	+

Плавание							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Кроль на груди 25 м (сек)	20	22	24	24	26	28
2	Кроль на спине 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
3	Брасс 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
4	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени					
5	Прониривание под водой (м)	20	15	10	15	10	5

Критерии оценивания выполнения нормативов к дифференцированному зачету

Критерии оценки качества выполнения задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует

глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя

примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая

последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной

аргументации и умения применить знания в своем опыте.
Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;
- 2) реальные сдвиги студента в показателях физической

подготовленности

за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4»- средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

Критерии оценки творческой работы.

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в её сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
- свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению .

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

«отлично» - все требования выполнены;

«хорошо» - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

«удовлетворительно» - допущены серьёзные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьёзные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала);

«неудовлетворительно» - тема не раскрыта.

Оценка решения тестовых задач, выполнения теста

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопрос выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

При 70% и более правильных ответов контрольное задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1).

В случае менее 70% правильных ответов контрольное задание

считается не выполненным.

Процент результативности (правильных ответов)

Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений

балл (отметка) вербальный аналог

90 ÷ 100 5 отлично

80 ÷ 89 4 хорошо

79 ÷ 70 3 удовлетворительно

менее 70 2 неудовлетворительно

Перечень методических и иных документов, разработанных педагогическим работником, для обеспечения образовательной деятельности

Методические рекомендации по проведению практических занятий