

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 05.03.2026 11:29:06
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604ac70281b137z9f13

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДЕНА
решением цикловой (методической)
комиссии дисциплин общего
гуманитарного и социально-
экономического цикла,
математического и общего
естественнонаучного цикла
Протокол от 07.04.2025 № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.09 Физическая культура

Специальность – 12.02.08 Протезно-ортопедическая и реабилитационная техника

Профиль – на базе основного общего образования

Квалификация – техник

Форма обучения – очная

Год набора – 2024

Санкт-Петербург 2024 год

Автор-составитель: Верховская Любовь Сергеевна, преподаватель ФСПО.

Председатель цикловой (методической) комиссии дисциплин математического и общего естественнонаучного цикла: Погоньшева Валентина Николаевна

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Общие положения | 4 |
| 1.1. Область применения программы | 4 |
| 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы | 4 |
| 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины | 4 |
| 1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине | 6 |
| 2. Структура и содержание дисциплины | 9 |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ | 9 |
| 2.2. Тематический план и содержание дисциплины | 9 |
| 2.3. Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ | 19 |
| 3. Материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся | 19 |
| 3.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации..... | 19 |
| 3.2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся | 20 |
| 3.3. Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся | 23 |
| 4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 24 |
| 5. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» | 25 |
| 6. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы | 25 |

1 Общие положения

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины определяет требования к результатам освоения дисциплины; объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины; требования к минимальному материально-техническому обеспечению, перечень рекомендуемых учебных изданий, основной и дополнительной литературы; контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл ППССЗ по специальности 12.02.08 «Протезно-ортопедическая и реабилитационная техника», является базовой дисциплиной, преподается на 1 курсе.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4 Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты | |
|--|---|--|
| | Общие | Дисциплинарные |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> | <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p> |

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты | |
|--|---|--|
| | Общие | Дисциплинарные |
| | - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; | <p>ПРБ 1. 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);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> |

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты | |
|--|---|--|
| | Общие | Дисциплинарные |
| | - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; | ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |

2 Структура и содержание дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды работ

| Виды учебной работы | Объем учебной работы, час. | | |
|--|----------------------------|-----------------------|-----------------|
| | всего | в т. ч. по | |
| | | 1 | 2 |
| Учебная нагрузка обучающихся всего, в том числе: | 72 | 36 | 36 |
| лекции | - | - | - |
| практические занятия | 64 | 32 | 32 |
| курсовая работа | - | - | - |
| самостоятельная работа обучающихся | 6 | 4 | 2 |
| консультации | 2 | - | 2 |
| промежуточная аттестация | - | - | - |
| Формы промежуточной аттестации | Др., ЗаО | Другая форма контроля | Зачет с оценкой |

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

| № п/п | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|-------|--|--|-------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека | | | |
| | Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни | Практические занятия | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| | | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | | |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|----------|-----------------------------|---|-------------|-------------------------|
| | | <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p> <p>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>)</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> | | |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|----------|--|---|-------------|-------------------------|
| | | <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p> | | |
| | <p>Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> | <p>Практические занятия</p> <p>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p> <p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение</p> <p>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | | | |
| | <p>Тема 2.1.</p> | <p>Практические занятия</p> | 2 | ОК 04, |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|----------|---|---|-------------|-------------------------|
| | Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | | ОК 08 |
| | Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Практические занятия Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | Практические занятия Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | 2 | ОК 04 |
| | Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Практические занятия Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | Тема 2.5. | Практические занятия | 8 | ОК 04, |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|-----------------------------|---|---|-------------|-------------------------|
| | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | | ОК 08 |
| Раздел 3. Гимнастика | | | | |
| | Тема 3.1. Основная гимнастика | Практические занятия Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | Тема 3.2. Спортивная гимнастика | Практические занятия Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: Девушки Юноши | 4 | ОК 04, ОК 08 |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | | Объем часов | Формируемые компетенции |
|----------|---------------------------------|--|--|-------------|-------------------------|
| | | 1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. | | |
| | | 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) | | |
| | | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь | | |
| | Тема 3.3. Акробатика | Практические занятия Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | | Практические занятия | | 2 | ОК 04, ОК 08 |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|--|--|-------------|-------------------------|
| | Тема 3.4 (1). Аэробная гимнастика | <p>Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.</p> <p>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).</p> <p>Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).</p> | | |
| | Тема 2.4 (2). Атлетическая гимнастика | <p>Практические занятия</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p> | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| Раздел 4. Атлетические единоборства | | | | |
| | Тема 4.1. Атлетические единоборства | <p>Практические занятия</p> <p>Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.</p> <p>Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.).</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| Раздел 5. Спортивные игры | | | | |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|----------|-----------------------------|---|-------------|-------------------------|
| | Тема 5.1. Футбол | <p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | Тема 5. 2. Баскетбол | <p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> | 4 | |
| | Тема 5.3. Волейбол | <p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки</p> | 4 | ОК 04, ОК 08 |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|----------|--------------------------------------|--|-------------|-------------------------|
| | | <p>игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> | | |
| | Раздел 6. Лыжная подготовка | | | |
| | | <p>Практические занятия</p> <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p> <p>Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов</p> | 6 | ОК 04, ОК 08 |
| | Раздел 7. Легкая атлетика | | | |
| | Тема 7.1. Лёгкая атлетика | <p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега</p> <p>Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> | 10 | ОК 04, ОК 08 |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|----------|-------------------------------|---|-------------|-------------------------|
| | | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | | |
| | Консультация | | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 6 | |
| | Всего: | | 72 | |

2.3 Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Все виды работ, в том числе и промежуточная аттестация, проводятся без использования ДОТ.

3 Материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

3.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Дисциплина “Физическая культура” предполагает практическое освоение материала.

Формы и методы текущего контроля.

Лёгкая атлетика. Экспертная оценка:

- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);
- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры. Экспертная оценка:

- техники базовых элементов,
- техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи), технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,

Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций, тестирование, контроль устных ответов, подготовка и проведение комплекса зарядки, организация и судейство учебной игры по изучаемым видам спорта.

Формы и методы промежуточной аттестации.

Оценка выставляется за результаты деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:

- на практических занятиях;
- при ведении календаря самонаблюдения;
- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;
- при тестировании в контрольных точках.

Оценку «отлично» заслуживает студент, если он сдал тесты на скоростно-силовую подготовленность, на силовую подготовленность и на общую выносливость правильно на 85%;

Оценку «хорошо» заслуживает студент, если он частично сдал тесты на скоростно-силовую подготовленность, на силовую подготовленность и на общую выносливость правильно на 70%-85%;

Оценку «удовлетворительно» заслуживает студент, если он сдал частично тесты на скоростно-силовую подготовленность, на силовую подготовленность и на общую выносливость правильно на 50%-70%;

Оценку «неудовлетворительно» заслуживает студент, если он правильно сдал тесты на скоростно-силовую подготовленность, на силовую подготовленность и на общую выносливость менее чем на 50% вопросов или не приступил к работе.

Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрена такая форма, как: подготовка и защита рефератов (сообщений, презентаций).

3.2 Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений для текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для девушек

| Упражнения | Оценки в баллах | | | | |
|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 100 м | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 |
| Бег 2000 м | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| Прыжки в длину с места | 1.90 | 1.80 | 1.68 | 1.60 | 1.50 |
| Сгибание- разгибание рук в упоре лежа | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Бег на лыжах 3 км (мин,сек) | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |

| | | | | | |
|--|------|------|------|------|------|
| Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| Челночный бег 10x10 м | 34.0 | 36.0 | 38.0 | 40.0 | 42.0 |

Для юношей

| Упражнения | Оценки в баллах | | | | |
|--|-----------------|-------|-------|-------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 100 м | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| Бег 3000 м | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.0 |
| Прыжок и в длину с места | 2.50 | 2.40 | 2.30 | 2.23 | 2.15 |
| Подтяг. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| Подъем силой | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Подъем переворотом | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Сгибание- разгибание рук в упоре брусьях | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (за 3 подхода) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| Челночный бег 10x10 м | 28.0 | 30.0 | 32.0 | 34.0 | 36.0 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ
ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки):

| Оценка | Юноши | Девушки |
|--------|----------------|---------|
| | Количество раз | |
| 5 | 25 | 20 |
| 4 | 15 | 15 |
| 3 | 10 | 10 |
| 2 | 8 | 8 |
| 1 | 5 | 5 |

2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 м.

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ
ПРИЕМОВ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

| Тесты | Оценка | | | | |
|---|--------------------------------|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток) | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Техника ведения мяча с изменением направления | Оценивается техника выполнения | | | | |
| Передача мяча двумя руками различными способами в парах | Оценивается техника выполнения | | | | |

3.3 Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета с оценкой. Для студентов основной группы здоровья зачет с оценкой проходит в виде сдачи нормативов.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов в конце обучения

| Вид упражнений | Оценки | | | | | |
|--|--------|------|------|---------|-------|-------|
| | юноши | | | девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м (сек) | 13,6 | 14,5 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 17,8 |
| Бег 500 м (мин.сек) | - | - | - | 1,50 | 2,00 | 2,10 |
| Бег 1000 м (мин.сек) | 3,20 | 3,35 | 4,00 | - | - | - |
| Бег 2000 м (мин.сек) | - | - | - | 10,30 | 11,00 | 11,30 |
| Бег 3000 м (мин.сек) | 13 | 14 | 15 | - | - | - |
| Метание гранаты: 500 г (м) | - | - | - | 21 | 18 | 14 |
| 700 г (м) | 36 | 34 | 32 | - | - | - |
| Прыжки в длину с разбега (м.см) | 4,40 | 4,20 | 4,00 | 3,45 | 3,20 | 3,00 |
| Подтягивание (раз) | 12 | 10 | 8 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин.раз) | - | - | - | 37 | 32 | 27 |
| Сгибание и разгибание рук (раз) | - | - | - | 12 | 10 | 8 |
| Марш-бросок: 3 км (мин) | - | - | - | 18 | 20 | 22 |
| 5 км (мин) | 30 | 32 | 34 | - | - | - |

Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) зачет с оценкой сдается:

- Специальная медицинская группа А:
 - конспект комплекса из 10-12 упражнений для профилактики различных заболеваний (в зависимости от своего диагноза).
- Специальная медицинская группа Б:
 - реферат на заданную тему (не менее 25 страниц) и презентация к нему (не менее 20 слайдов).

Примерные темы рефератов:

1. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
2. Средства физической культуры и спорта.
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
4. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

5. Витамины и их роль в обмене веществ.
6. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
7. Двигательная активность и железы внутренней секреции. 18. Регуляция обмена веществ.
8. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
9. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
10. Обмен углеводов и минеральных веществ при мышечной нагрузке.
11. Понятие об основном и рабочем обмене.
12. Механизм проявления гравитационного шока.
13. Внешнее и внутреннее дыхание.
14. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
15. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
16. Здоровый образ жизни студента.
17. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
18. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
19. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины ОУП.12 Физическая культура, студент должен ознакомиться с содержанием данной «Рабочей учебной программы дисциплины» с тем, чтобы иметь четкое представление о дальнейшей работе, а также с учебным планом.

Изучение дисциплины осуществляется на основе выданных студенту преподавателем рекомендаций по выполнению всех практических заданий, предусмотренных учебным планом и программой. В первую очередь необходимо понять цель и задачи изучаемой дисциплины, оценить объем предоставляемого материала, подобрать основную и дополнительную литературу, выявить наиболее важные проблемы, стоящие по вопросам изучаемой дисциплины.

Выполнение заданий осуществляется в соответствии с учебным планом и программой. Они должны выполняться в соответствии с методическими рекомендациями, выданными преподавателем, и представлены в установленные преподавателем сроки.

На занятиях лекционного и практического характера студентам для работы требуется спортивная форма.

5 Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.04.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
2. Концепция федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2017 годы"
3. "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2018 г. № 1125
4. Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 6 декабря 2017 года № 412-ФЗ
5. Приказ Мин .спорта России от 08.07.2018 г. № 575 "О Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).
6. Бишаева, Альбина Анатольевна. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2021. - 299 с. : ил. - Текст: электронный. - URL: <https://www.book.ru/book/936250>.
7. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва : КноРус, 2021. - 239 с. : ил. - Текст: электронный. - URL: <https://www.book.ru/book/936273>.
8. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, В. К. Пельменев и др. ; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 599 с. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-446683>.
9. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 197 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=363096>.
10. Ягодин, Валерий Владимирович. Физическая культура : основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва : Юрайт, 2020. - 113 с. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-456547>.

6 Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры: щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика: стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

Легкая атлетика: стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Лыжный спорт: комплекты лыж, стеллаж для хранения лыж

Спортивные игры: наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований: скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее: аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки: стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и

тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.