

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Астраханский государственный университет» имени В.Н.Татищева (Астраханский государственный университет им. В.Н.Татищева)

Колледж Астраханского государственного университета им. В.Н.Татищева

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

_____ А.В. Илларионов

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель ЦК общих гуманитарных
дисциплин и физической культуры

_____ Е.Э. Панфилова

протокол заседания ЦК № 11

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебной дисциплины

Физическая культура

Составитель	Боброва Н.Н., преподаватель физической культуры
Наименование специальности	08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения
Профиль подготовки	технологический
Квалификация выпускника	техник
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2023 (1 курс на базе 9 кл.)

Астрахань, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА**

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА**

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

**6.ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы

2. Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.
3. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

1.2. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» относится к обязательным учебным предметам общеобразовательного учебного цикла.

1.3. Планируемые результаты освоения рабочей программы «Физическая культура»

Личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям

России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

- 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;

6) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально- экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания:**

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

МР1) У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

МР2) У обучающегося будут сформированы следующие **базовые исследовательские действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

МР3) У обучающегося будут сформированы **умения работать с информацией** как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

МР4) У обучающегося будут сформированы **умения общения** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

МР5) У обучающегося будут сформированы умения **самоорганизации** как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

МР6) У обучающегося будут сформированы **умения самоконтроля**, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других на ошибку;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

МР7) У обучающегося будут сформированы **умения совместной деятельности** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты

ПР1) 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);

ПР2) владение современными технологиями укрепления и сохранения

здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5) 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;

ПР6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы и промежуточной аттестации

Вид учебной работы	Объем часов
Объем обязательных учебных занятий	62
в том числе:	
теоретическое обучение	
самостоятельная работа	
практические занятия	62
<i>Форма промежуточной аттестации</i> зачет в 1 семестре, во 2 семестре дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура» (юноши)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		16	ЛР, МР, ПР
Тема 1.1. Техника бега на средние дистанции.	Техника бега на средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разбег. Техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности пробегания виражей, Бег на дистанции 800м. 100м.,3000м. Тактика бега на средние и длинные дистанции	4	2ФФР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР11, МР 01, МР 02, МР 07

Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	Техника бега на короткие дистанции: положение бегуна по команде» на старт», «внимание», «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, рук, ног. Финиширование, финишный бросок. Отличие техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по выражу на дистанции 200,400м. Тактика бега	2	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 1.3. Техника толкания ядра	Техника выполнения толкания ядра. Держание снаряда. Подготовительная фаза к разбегу: замах и группировка. Финальное усилие: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища. Фаза торможения: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног. Техника толкания ядра со скачка.	4	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию. Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: подготовка к приземлению. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 1.5. Техника передачи эстафетной	Техника передачи эстафетной палочки на высокой и максимальной скорости в 20м. зоне. Техника передачи. на дистанции 4×200м.	2	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР11, МР 01, МР 02,

			MP 07
	Итого за 1 семестр	16	зачет
	2 семестр		
Раздел 2. Спортивная гимнастика		8	ЛР, МР, ПР
Тема 2.1. Техника выполнения акробатических элементов	Методика обучения акробатических упражнений - выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки. Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках. Соединение изученных элементов в комбинацию	2	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 2.2. Техника выполнения опорного прыжка	Опорные прыжки через козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги». Опорный прыжок через коня в длину способом «ноги врозь» Прыжок ноги врозь через коня в ширину Комбинированные прыжки.	4	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 2.3. Техника выполнения акробатических упражнений в парах	Кувырки, стойка на руках, кувырок через препятствие, балансовые упражнения, поддержки	2	ПР 01, ПР 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		8	ЛР, МР, ПР

Тема 3.1 Тренировка мышц верхнего плечевого пояса, бедра	Комплекс упражнений с гантелями, штангой, со скамейкой, выполнение упражнений по методу круговой тренировки для развития силы основных мышечных групп составление комплекса по атлетической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	2	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 3.2 Тренировка мышц спины, бедра	Комплекс упражнений с гантелями, гирей, угол в висе, подтягивание, сгибание ног до максимального угла, выполнение упражнений по методу круговой тренировки.	4	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 3.3. Тренировка мышц живота, голени	Комплекс упражнений со скамейкой, на скамейке, приседание со штангой, гирей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.	2	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Раздел 4. Баскетбол		12	ЛР, МР, ПР
Тема 4.1 Техника нападения в баскетболе	Ловля мяча. Остановка с ловлей мяча. Ловля мяча в движении Передача мяча одной рукой сбоку, двумя снизу, под рукой. Ведение мяча со зрительным контролем, без контроля. Бросок двумя руками от груди, от головы, от плеча, одной рукой сверху в движении после вышагивания, после ведения мяча, бросок в прыжке.	4	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 4.2. Техника защиты в баскетболе	Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока	2	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,

			МР 01, МР 02, МР 07
Тема 4.3. Тактика нападения в баскетболе	Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом. Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков, трех игроков. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение. Разновидности нападения	4	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 4.4. Тактика защиты в баскетболе	Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые и командные действия	2	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Раздел 5. Волейбол		12	ЛР, МР, ПР
Тема 5.1 Техника владения мячом	Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху в прыжке. Одной рукой сверху	4	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 5.2. Техника нападения и защиты	Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование	2	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 5.3. Тактика нападения	Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др.	4	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР

			10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 5.4. Тактика защиты	Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад	2	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Раздел 6 Кроссовая подготовка		6	ЛР, МР, ПР
Тема 6.1 Техника кроссового бега	Бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Преодоление подъемов, пологих спусков. Особенности кроссового бега. Пробегание наиболее трудных участков трассы	4	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 6.2 Техника и тактика кроссового бега	Равномерный длительный бег до 3км. Переменный бег слабой, средней и высокой интенсивности Одноразовые пробегания соревновательной дистанции Техника бега: старт, стартовое ускорение бег, финиширование	2	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Итого Всего	За 2 семестр	46ч. 62 часа	дифференцированны й зачет

2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура» (девушки)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		16	ЛР, МР, ПР
Тема 1.1. Техника бега на средние дистанции.	Техника бега на средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разбег. Техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности пробегания виражей, Бег на дистанции 500м. ,2000м Тактика бега на средние и длинные дистанции	4	2ФФ 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 1.3. Техника толкания ядра	Техника выполнения толкания ядра. Держание снаряда. Подготовительная фаза к разбегу: замах и группировка. Финальное усилие: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища. Фаза торможения: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног. Техника толкания ядра со скачка.	4	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР11, МР 01, МР 02, МР 07

Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию. Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: подготовка к приземлению. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 1.5. Техника передачи эстафетной	Техника передачи эстафетной палочки на высокой и максимальной скорости в 20м. зоне. Техника передачи. на дистанции 4×200м.	2	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР11, МР 01, МР 02, МР 07
	Итого за 1 семестр	16	зачет
	2 семестр		
Раздел 2. Спортивная гимнастика		8	ЛР, МР, ПР
Тема 2.1. Техника выполнения акробатических элементов	Методика обучения акробатических упражнений - выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки. Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках. Соединение изученных элементов в комбинацию	4	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 2.2. Техника выполнения опорного прыжка	Опорные прыжки через козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги». Опорный прыжок через коня в длину способом» ноги врозь» Прыжок ноги врозь через коня в ширину Комбинированные прыжки.	2	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 2.3. Техника выполнения	Кувырки, стойка на руках, кувырок через препятствие, балансовые упражнения, поддержки	2	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02,

акробатических упражнений в парах			MP 07
Раздел 3. Ритмическая гимнастика		8	ЛР, МР, ПР
Тема 3.1. Разучивание комплекса подготовительная часть	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой. Траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	2	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 3.2 Разучивание комплекса основная часть	. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой. Траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	2	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 3.3. Разучивание комплекса заключительная часть	Выполнение комплекса под музыкальное сопровождение. Индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой.	4	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Раздел 4. Баскетбол		12	ЛР, МР, ПР
Тема 4.1 Техника	Ловля мяча. Остановка с ловлей мяча. Ловля мяча в движении Передача	4	ПР 01, ПР 04, ПР 05,

нападения в баскетболе	мяча одной рукой сбоку, двумя снизу, под рукой. Ведение мяча со зрительным контролем, без контроля. Бросок двумя руками от груди, от головы, от плеча, одной рукой сверху в движении после вышагивания, после ведения мяча, бросок в прыжке.		ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 4.2. Техника защиты в баскетболе	Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока	2	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 4.3. Тактика нападения в баскетболе	Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом. Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков, трех игроков. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение. Разновидности нападения	4	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 4.4. Тактика защиты в баскетболе	Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые и командные действия	2	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Раздел 5. Волейбол		12	ЛР, МР, ПР
Тема 5.1 Техника владения мячом	Поддачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху в прыжке. Одной рукой сверху	4	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 5.2. Техника	Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя	2	ПР 01, ПР 04, ПР 05,

нападения и защиты	руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование		ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 5.3. Тактика нападения	Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др.	2	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 5.4. Тактика защиты	Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад	4	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Раздел 6. Кроссовая подготовка		6	ЛР, МР, ПР
Тема 6.1 Техника кроссового бега	Бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Преодоление подъемов, пологих спусков. Особенности кроссового бега. Пробегание наиболее трудных участков трассы	4	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 6.2 Техника и тактика кроссового бега	Равномерный длительный бег до 3км. Переменный бег слабой, средней и высокой интенсивности Одноразовые пробегания соревновательной дистанции Техника бега: старт, стартовое ускорение бег, финиширование	2	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07

Итого	За 2 семестр	46 ч.	дифференцированны
Всего		62 ч.	й зачет

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины «Физическая культура» используется спортивный зал.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды: (гимнастический козел, гимнастический конь, перекладина), гимнастические маты, палки гимнастические, штанга, гири 16,24,32 кг., гантели (разные), мячи набивные, коврики гимнастические, весы напольные, скакалки, обручи, бадминтон, секундомеры. мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, плакаты.

Открытый стадион широкого профиля:

брусек отталкивания для прыжка в длину, перекладина уличная, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота для мини- футбола, барьеры для бега, флажки, палочки эстафетные, ядра, открытые спортивные площадки для волейбола и баскетбола

Стрелковый тир

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета:

Технические средства обучения: секундомеры, музыкальный центр

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

Основная литература:

1.Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст:

электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85501>.

2. Фетисова, С. Л. Волейбол: учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98592>.

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87205>.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020. — 231с.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2021. — 356с.

3. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2020. — 231с.

4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 270 с.

5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва — М., 2020. — 356с.

6. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2020. — 245с.

7. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. —Тюмень, 2019. — 356с.

8. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско- молодежных групп. — Кострома, 2021. — 521с.

Российские журналы

1. _____
Физическая культура в школе

2. _____
Адаптивная физическая культура

3. _____
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

4. _____
Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения

Программное обеспечение и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Лицензионное программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Far Manager	Файловый менеджер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1.Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>.

2.Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: <http://journal.asu.edu.ru>.

3.Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО "ИБИС". <http://dlib.eastview.com>. Имя пользователя: AstrGU. Пароль: AstrGU.

4.Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<http://www.studentlibrary.ru>

5.Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <http://mars.arbicon.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПЕРДМЕТА

4.1. Методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Методы контроля	Критерии оценки результатов обучения
1	2	3
Умения: определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Письменный опрос	Анализируют факторы, от которых зависит здоровье, приводят доказательства пользы оздоровительных систем, раскрывают негативное воздействие от вредных привычек
характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	Устный опрос	Владение знаниями по основным особенностям физического и психического развития
характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения	Устный опрос	Раскрывают понятие «физическая культура», описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня на уроках физической культурой
составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры	Письменный опрос	Ищут информацию и составляют комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, с дальнейшим выполнением

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания	Письменный опрос	Ищут информацию и составляют комплексы упражнений традиционных и современных систем физического воспитания
выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Практическая проверочная работа, игровая, соревновательная технология	Способность выполнять без ошибок технические и тактические приемы базовых видов спорта
практически использовать приемы самомассажа и релаксации	Устный опрос	Способность применять самомассаж, техника и способы приема
практически использовать приемы защиты и самообороны	Практическая проверочная работа	Способность применять приемы защиты и самообороны
составить и проводить комплексы физических упражнений различной направленности	Письменный опрос	Правильно составить комплекс различной направленности, провести с группой
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств	Письменный опрос	Владение знаниями в определении своего физического развития и развития физических качеств
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями	Устный опрос Здоровьесберегающая технология	Владение знаниями по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Практическая проверочная работа	Владение техникой выполнения тестовых испытаний ГТО

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга	Устный опрос	Способность самостоятельно организовывать свой досуг, используя физкультурную деятельность
выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования	Письменная работа	Способность выполнять требования физической и спортивной подготовки
проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга	Письменная работа	Владение методикой коррекции своего физического развития и физических качеств
выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта	Практическая проверочная работа	Способность выполнить технические приемы национальных видов спорта
выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Практическая проверочная работа	Способность выполнять требования испытаний комплекса ГТО
осуществлять судейство в избранном виде спорта	Практическая проверочная работа	Способность осуществлять судейство в избранном виде спорта
составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки	Устный опрос	Ищут информацию и составляют комплексы с дальнейшим выполнением
Знания способы контроля и оценки физического развития и	Устный опрос	Владение знаниями и способами по контролю своего физического развития и

физической подготовленности;		физической подготовленности
---------------------------------	--	-----------------------------

4.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания умений, знаний.

Методические указания к устному опросу:

Подготовка к опросу проводится в ходе самостоятельной работы студентов и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящего опроса. Помимо основного материала студент должен изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов.

Методические указания к письменному опросу:

Письменная проверка используется во всех видах контроля и осуществляется как в аудиторной, так и во внеаудиторной работе. Особенностью такого метода контроля является самостоятельная работа. Широкое применение получили самостоятельные работы с дидактическим материалом. Своеобразие их в том, что они позволяют учесть индивидуальные особенности каждого студента.

Формы письменного опроса:

- контрольная работа;
- самостоятельная работа;
- ответы на вопросы в форме тестирования

Методические указания к тестированию:

Студенты в письменном виде или с помощью компьютера предлагаются вопросы, по ответам на которые судят о качестве усвоения изучаемого материала. Это стандартизированное испытание, позволяющее количественно выразить оценку тех или иных результатов учебной деятельности учащихся. Тесты могут приобретать следующие формы: выбрать из 4-5 предложенных ответов на вопрос правильный; вставить пропущенные в задании данные; дополнить незаконченное определение того или иного понятия; исправить ошибки в предложенном тексте и т.д.

Примерные тесты:

1. Показателями физического совершенного человека являются
 - а) пропорционально развитое телосложение;
 - б) правильная осанка;
 - в) способность быстрого освоения новых движений;
 - г) повышенная частота сердечных сокращений.
2. Физическое бездействие может привести к
 - а) уменьшению мышечной массы тела;
 - б) увеличению жировой массы тела;
 - в) разрыхлению суставного хряща;
 - г) увеличению массивности костей.
3. Физическое развитие — это
 - а) определенные стороны двигательных возможностей человека;
 - б) комплекс морфофункциональных возможностей человека;
 - в) педагогический процесс, направленный на формирование физически совершенного человека;
 - г) часть общечеловеческой культуры, направленный на разностороннее совершенствование организма.
4. К последствиям курения относят

- а) разрушение зубной эмали;
- б) заболевание пищеварительного тракта
- ; в) укрепление сосудов;
- г) хронические заболевания дыхательных путей.

5. Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют:

- а) упражнения в течении учебного дня;
- б) утреннюю гигиеническую гимнастику;
- в) самостоятельные тренировки;
- г) групповые занятия с тренером.

Методические указания при использовании технологии здоровьесбережения

- включение в занятие вопросов, связанных со здоровьем учащихся;
- оптимальное сочетание различных видов деятельности;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- осуществление индивидуального подхода к обучающимся с учетом личностных возможностей;
- создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки,
- повышение двигательной активности студентов;
- эмоциональный климат урока.

Здоровьесберегающая технология включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров студентов; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

Оздоровительная направленность занятий через систему адаптивной и дыхательной гимнастики с целью формирования правильной осанки.

Пример упражнений дыхательной гимнастики:

1. И.п. – стоя, сидя или лежа в зависимости от предыдущей физической нагрузки. Медленный вдох через нос. Сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно и плавно.

2. И.п. – стоя. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». Повторить 3-6 раз. Затем сделать это упражнение начиная со вдоха левой ноздрей.

3. И.п. – стоя. Сделать полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы. Губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа. Сделать глотательное движение (как бы глотать воздух). Держать паузу в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

4. И.п. – лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты, на пупке лежат обе ладони. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий. Живот при этом медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Затем сделать медленный плавный выдох. Живот при этом медленно втягивается.

5. И.п. – стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 секунды. Затем, растягивая губы в улыбку, произнести звук (С), выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала вытянуть вперед, затем скрестить переел грудью, как бы обнимая плечи – одна рука идет подмышку, другая – на плечо. Повторить 3-4 раза.

Промежуточный контроль Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.

Задания для промежуточной аттестации

Задания для зачёта (1 семестр)

Бег 100 метров 2. Толкание ядра 3. Бег на 2000м (д), 3000м (ю) 4. Подтягивания на высокой перекладине в висе (ю) 5. Подтягивания в висе лёжа на низкой перекладине (д) 6. Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту 7. Прыжок в длину с места

Задания для зачёта (2 семестр)

1. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье 2. Челночный бег 3x10 м 3. Прыжки со скакалкой за 1 мин 4. Прыжок в длину с места 5. Тестовые задания для проверки знаний по учебной дисциплине

5.Баскетбол.

Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия (Хват мяча, вращение мяча, работа ног при броске, разведение локтей в стороны, передача тяжести тела, ведение мяча)

6. Волейбол. Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия, постановка пальцев при приеме, разведение локтей при передаче, выход к мячу, наличие напряжения в руках и т.д)

Практическая работа

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

Проверочная работа включает учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений. Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, владеть техникой тестовых испытаний комплекса ГТО:

-бег 100м., подтягивание, прыжок в длину с места, бег 3км. (дев.2км).
поднимание туловища, наклон, подтягивание в висе лежа (дев).

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Название образовательной технологии	Темы, разделы дисциплины	Краткое описание применяемой технологии
Соревновательная, игровая технология	волейбол, баскетбол легкая атлетика	Применение соревновательной, игровой технологии позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и физической подготовке студентов. Повышается эмоциональная направленность занятий, интерес к игре, двигательная активность студентов посредством участия в соревнованиях.
Здоровьесберегающие технологии	Легкая атлетика гимнастика, волейбол, баскетбол	Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, осуществление индивидуального подхода к студенту с учетом личностных возможностей, создание здорового психологического климата на занятиях

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6.1. Указания для обучающихся по освоению учебного предмета

Содержание самостоятельной работы обучающихся (юн.)

Номер раздела (темы)	Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Тема 1.1	Изучение правил соревнований по легкой атлетике.	1	Составление комплекса упражнений для развития выносливости
Тема 1.2.	Бег на коротких отрезках		Написание доклада
Тема 1.3.	Составление и проведение с группой ОРУ		Составление комплекса

Тема 1.4	Составление комплекса упражнений по методу круговой тренировки		Выполнение комплекса по методу круговой тренировки
Тема 1.5	Изучение дополнительной литературы по истории развития легкой атлетики		реферат
Тема 2.1.	Сгибание рук в упоре лежа		Составление комплекса УГГ
Тема 2.2	Поднимание туловища из положения лежа		Тестовое задание
Тема 2.3	Выполнение акробатической комбинации из изученных упражнений		Составление акробатической комбинации
Тема 3.1.	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики		Составление комплекса упражнений
Тема 3.2.	Выполнение комплекса упражнений с гантелями		Составление комплекса
Тема 3.3	Выполнение комплекса по методу круговой тренировки		Тест
Тема 4.1.	Изучение основных правил соревнований по баскетболу	1	доклад
Тема 4.2	Комбинация из изученных элементов техники владения мячом		Составление комплекса специальных упражнений
Тема 4.3	Выполнение судейства игры по баскетболу		Написание доклада
Тема 4.4	Изучение техники безопасности на занятиях по баскетболу		Контрольная работа
Тема 5.1	Изучение основных правил соревнований по волейболу		Составление комплекса упражнений

Тема 5.2	Составление комбинации из изученных элементов техники владения мячом		Составление комплекса
Тема 5.3	Изучение правил соревнований по волейболу		Составление комплекса специальных упражнений
Тема 5.4	Выполнение судейства учебной игры		реферат
Тема 6.1	Развитие выносливости, посредством длительного бега		доклад
Тема 6.2	Подготовка к контрольной работе		Контрольная работа

6.2. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно.

Требования к устному опросу

Опрос предполагает устный ответ студента на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ студента должен представлять собой развёрнутое, связанное, логически выстроенное сообщение. При выставлении оценки учитывается правильность ответа по содержанию, его последовательность, самостоятельность суждений и выводов, умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

Требования по подготовке к докладу

Вступление должно содержать: название доклада; сообщение основной идеи; современную оценку предмета изложения; краткое перечисление рассматриваемых вопросов; интересную для слушателей форму изложения. Основная часть, в которой необходимо раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой. Заключение – чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Оформление письменного доклада (реферата):

- титульный лист;

- содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос);

- выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); - литература. Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (210х297 мм). Интервал межстрочный - полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста — «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое — 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое — 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты,

Примерные темы докладов:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья

Требования по содержанию и оформлению контрольной работы

Цель написания контрольной работы состоит в том, чтобы научить обучающихся связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, прививать умение популярно излагать сложные вопросы.

Работа студента над контрольной работой состоит из следующих этапов:

1. Выбор темы на основе предложенной тематики;
2. Подбор материала (посещение библиотеки, просмотр информационных программ, изучение научных работ, статистических данных, материалов периодической печати);
3. Подготовка и написание контрольной работы.

Контрольная работа должна иметь следующую структуру:
план;

введение;
изложение основного содержания темы;
заключение;
список используемой литературы.

Контрольной работы должен быть выполнен машинописным способом на одной стороне листа белой бумаги через полтора интервала, 14 шрифтом (допускается написание реферата от руки пастой синего или черного цвета).

Текст контрольной работы следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - 30 мм, правое - 15 мм, верхнее и нижнее - 20 мм. Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Страницы контрольной работы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту отчета. Номер страницы проставляют посередине листа в верхнем поле без точки в конце. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

Приводимые в тексте цитаты из литературы, а также статистические данные должны быть снабжены соответствующими ссылками на источники, из которых они взяты, с указанием авторов, названия работы, тома, страницы. Объем контрольной работы 10 — 15 листов.

Задания для выполнения контрольной работы

1. Вариант

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы методики закаливания.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

2. Вариант

1. Основы здорового образа жизни.
2. Методика организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Составление комплекса упражнений

Студенты должны уметь самостоятельно составлять комплекса упражнений, в который следует включить 8–12 упражнений с указанием исходных положений и количеством повторений.

Перечень рекомендуемых комплексов упражнений:

- 1 Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
2. Комплекс упражнений для развития выносливости
3. Комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки
4. Комплекс специальных упражнений (базовых видов спорта)

Требования по составлению комплекса

Составляя комплекс общеразвивающих упражнений, необходимо учитывать следующие факторы:

возраст и пол занимающихся

имеющиеся отклонения в состоянии здоровья;

уровень подготовленности занимающихся;

определиться в выборе упражнений: подобрать наиболее эффективные, решающие поставленные задачи, рационально распределить упражнения в комплексе.

При подборе упражнений следует придерживаться определенной последовательности:

ходьба или бег на месте;

упражнения типа «потягивание» - выполняются с движениями рук вверх-вниз по большой амплитуде в сочетании с дыханием (руки вверх, вдох, вниз – выдох);

упражнения для рук: отведения-приведения, махи, круговые движения

упражнения для мышц шеи – наклоны, повороты головы без резких движений.

упражнения для туловища в переднезаднем направлении – наклоны вперед и назад, и упражнения для косых мышц – повороты, наклоны в стороны.

упражнения для ног – выпады, приседания, махи вперед, назад, в стороны.

упражнения в положении сидя и лежа – поднимания ног, сгибания рук в упоре лежа.

упражнения на растягивание.

прыжки, медленный бег и ходьба на месте.

Непосредственно конструирование и запись конкретного упражнения можно представить в следующей последовательности:

1. Определить направленность упражнения и характер воздействия.
2. Определить исходное положение.
3. Указать название движения – поворот, наклон, мах, выпад.
4. Указать направление движения – вправо, влево, назад.
5. Разбить упражнение на счеты.
6. Указать конечное положение.

Комплексы упражнений для выполнения самостоятельной работы по различным разделам

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Ходьба на месте или с передвижением, постепенно убыстряя темп, в течение 1 мин.

2. И. п.— о. с.: 1—2—шаг левой вперед, левая рука в сторону, правая вверх — вдох; 3—4 — и. п. — выдох; 5—7—то же с правой ноги, меняя положение рук. Повторить 4—6 раз в медленном темпе.

3. И. п.— о. с.: 1 —левая в сторону, в положение ноги врозь, руки в стороны — вдох; 2 — сгибая правую ногу наклон туловища вправо, руки вверх — выдох; 3 — выпрямиться, руки в стороны — вдох;

4 — и. п. — выдох; 5—8 — то же в другую сторону. Повторить 6 раз в среднем темпе.

4. И. п. — о. с.: 1 —присесть, руки в стороны; 2 — стать на колени, руки дугами вниз вверх; 3 — рывковым движением рук вниз — назад, присесть; 4 — и. п. Повторить 6 раз в медленном темпе. Дыхание произвольное.

5. И. п. — сед, руки в упоре сзади: 1 —прогибаясь, мах левой ногой вверх; 2 — и. п.; 3 — разводя ноги, наклон туловища вперед, руками коснуться носков ног; 4 — и. п. 5—8 — то же, с махом правой вверх. Повторить 4—6 раз в медленном темпе. Дыхание произвольное.

6. И. п. — сед, руки в упоре сзади: 1—согнуть ноги, колени к груди; 2—выпрямить ноги вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями. Критерием успешного обучения теоретического материала является экспертная оценка преподавателем результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

6.3. Описание показателей и критериев оценивания результатов самостоятельной работы, описание шкал оценивания в зависимости от выбранных форм работы.

Параметры и критерии оценки составления комплекса упражнений:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс утренней, атлетической, ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - обучающиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую, ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятия

Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

Параметры и критерии оценки доклада:

-«отлично»- выставляется студенту, если студент владеет теорией вопроса, материал изложен доступно, соответствует регламенту, имеет примеры из практики

- оценка «хорошо» - студент владеет теорией вопроса, материал изложен доступно, соответствует регламенту, не имеет примеров из практики

- оценка «удовлетворительно» - студент слабо владеет теорией вопроса, материал не соответствует регламенту, не имеет применения из практики. Текст плохо доступен слушателям

- оценка «неудовлетворительно»- студент слабо владеет теорией вопроса, материал не соответствует регламенту, не имеет примеров из практики, текст плохо доступен слушателя

Параметры и критерии оценки выполненного студентами реферата

оценка «5» - тема раскрыта полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение содержательно и сопровождается электронной презентацией;

оценка «4» - тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение сопровождается электронной презентацией;

оценка «3» - тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ

Параметры и критерии оценок тестирования:

Оценка «отлично» 11-12 правильных ответов или 90-100% из 12 предложенных вопросов;

Оценка «хорошо» 10-9 правильных ответов или 70-89% из 12 предложенных вопросов;

Оценка «удовлетворительно» 8-7 правильных ответов или 50-69% из 12 предложенных вопросов;

Оценка «неудовлетворительно» 0-6 правильных ответов или 0-50% из 12 предложенных вопросов.

Параметры и критерии оценки контрольной работы

При оценке контрольной работы учитывается: соответствие содержания работы заявленной теме; полнота раскрытия темы; соответствие оформления требованиям.

Оценка «5». В контрольной работе студент описывает глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4». В работе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка «3». Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

Оценка «2» Не знание материала программы

Параметры и критерии оценки устного опроса

Критерии оценки

Оценка «5» ставится за знания:

- отвечающий обнаруживает усвоение всего объема учебного материала;
- выделяет главные положения в изучаемом материале и не затрудняется при ответах на видоизмененные вопросы;
- свободно применяет полученные знания на практике;

Оценка «4» ставится когда:

- обучающейся знает весь изучаемый материал;
- отвечает без особых затруднений на вопросы;
- умеет применять полученные знания на практике;
- в ответах не допускает серьезных ошибок, легко устраняет отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов преподавателя

Оценка «3» ставится за знания, когда:

- обучающейся обнаруживает усвоение основного материала, но испытывает затруднения при его самостоятельном воспроизведении и требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя;
- предпочитает отвечать на вопросы воспроизводящего характера и испытывает затруднение при ответах на видоизмененные вопросы;
- допускает ошибки

Оценка «2» ставится когда имеются отдельные представления об изученном материале, но все же большая часть материала не усвоена, а в ответах студент допускает грубые ошибки.

При необходимости рабочая программа учебного предмета может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе дисциплины физическая культура по направлению подготовки специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

на 2023/2024 учебный год

1. В пункте 3. Условия реализации учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

2. В подраздел 3.2 Программное обеспечение и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» вносится следующее дополнение:

Перечень лицензионного программного обеспечения

3. В раздел 5. Образовательные технологии вносится следующее дополнение: Учебные занятия по дисциплине могут проводиться с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя в режиме on-line d в формах: видео лекций, лекций-презентаций, видеоконференций, выполнение виртуальных практических и/или лабораторных работ и т.д.

Составитель _____
преподаватель физической культуры

/Н.Н. Боброва/