

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

Индустриальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)
Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
«05» 2023 г.
Д. В. Толмивайко
(И. О. Фамилия)
«мал» 2024 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)
« » 20 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)
« » 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет:	Физическая культура
Индекс учебного предмета:	УПБ.07
Профессия:	08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	1
Семестр(ы):	1-2

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

Разработчик О.А. Захарьская, преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чу</u>
Протокол от <u>20.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Вострова</u>	<u>Вост</u>	Протокол от <u>23.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Рябева А.Н.</u>	<u>Ря</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМП ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Чу

И. В. Чурилина

Ря

А. Н. Рябева

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание учебного предмета «Физическая культура»	9
3. Условия реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы 08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства.

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО, на основе требований Федеральной образовательной программы среднего общего образования.

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» относится к базовым учебным предметам общеобразовательной подготовки. Учебный предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих (профессиональных) компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

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

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

Согласно учебного плана по профессии 08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства каждый обучающийся выполняет индивидуальный проект по одному из учебных предметов общеобразовательной подготовки (в том числе по УПБ.07 Физическая культура):

Индивидуальный проект (предметом не является) – 32* часа.

*не входит в учебную нагрузку обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»

1.3. Требования к результатам освоения учебного предмета

В рамках освоения содержания учебного предмета «Физическая культура», обеспечивается достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов:

Планируемые результаты освоения	Основные показатели оценки результата
<i>Личностные результаты, в том числе:</i>	
В части гражданского воспитания	<ul style="list-style-type: none"> -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 общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; -умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; -готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
В части патриотического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> -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 и труде; -идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
В части духовно- нравственного воспитания	<ul style="list-style-type: none"> -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 и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
В части эстетического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> -эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и 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;
В части 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;
В части трудового воспитания	-готовность к труду, осознание ценности мастерства, 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;
В части 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;
В части 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 познания мира; -осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Планируемые результаты освоения	Основные показатели оценки результата
Метапредметные результаты, в том числе:	
1. Универсальные учебные познавательные действия	
Базовые логические действия	-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

	<p>явлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> -вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
Базовые исследовательские действия	<ul style="list-style-type: none"> -владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; -способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; -овладение видами 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; -разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; -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;
Работа с информацией	<ul style="list-style-type: none"> -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

	<p>этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>-владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</p>
2. Универсальные коммуникативные действия	
Общение	<p>- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</p> <p>-распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</p> <p>-владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</p> <p>-развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</p>
Совместная деятельность	<p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>-выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</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>-оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p>-предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</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>
3. Универсальные регулятивные действия	
Самоорганизация	<p>- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>-самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>-давать оценку новым ситуациям;</p> <p>-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>-делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>-оценивать приобретенный опыт;</p> <p>-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p>
Самоконтроль	<p>- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</p> <p>-владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</p>

	-использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; -уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
Эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность	- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; -саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; -внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; -эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; -социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
Принятие себя и других людей	- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; -признавать свое право и право других людей на ошибки; -развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
Основные показатели оценки предметных результатов:	
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); 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 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; 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

учебная нагрузка обучающегося 72/78 часов (2023/2024 г.н.),
 в том числе:
для очной формы обучения:

аудиторная учебная нагрузка обучающегося 72/78 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов (2023/2024 г.г.)</i>
Учебная нагрузка (всего)	<i>72/78</i>
Аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего), в том числе	<i>72/78</i>
практические занятия	<i>60/66</i>
теоретические занятия	<i>12/12</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>-</i>
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

*для очной формы обучения 2023 г.н.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
1 семестр		34
Раздел 1	Теоретическая подготовка	2
Тема 1.1 Знания о физической культуре	Содержание учебного материала	
	1 Физическая культура как социальное явление	2
Раздел 2		
Тема 2.1 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	Легкая атлетика	8
	Практические занятия	
	1.Бег на короткие дистанции (повторно-интервальный метод).	2
	2. Эстафетный бег.	2
	3.Кроссовый бег, развитие скоростной выносливости.	2
	4. Метание гранаты (развитие силовых способностей).	2
Раздел 1	Теоретическая подготовка	
Тема 1.2 Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	Содержание учебного материала	2
	1. Здоровье как базовая ценность человека и общества.	2
Раздел 3		
Тема 3.1 Спортивные игры	Содержание учебного материала	
	Баскетбол	10
	Практические занятия	

	1. Бросок мяча в движении	2
	2. Штрафной бросок	2
	3. Техника нападения	2
	4. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности.	2
	5. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	2
Раздел 4		
Тема 4.1 Спортивные игры	Содержание учебного материала	
	Волейбол	10
	Практические занятия	
	1. Передача мяча сверху, снизу двумя руками	2
	2. Подача мяча	2
	3. Атакующие удары	2
	4. Блокирование атакующих ударов	2
	5. Учебно-тренировочные игры	2
Раздел 1	Теоретическая подготовка	
Тема 1.3 Способы самостоятельной двигательной деятельности	1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. ДФК	2
Итого за 1 семестр	Лекций – 6 часов Практических работ – 28 часов	
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i>		
2 семестр		38
Раздел 1	Теоретическая подготовка	2
Тема 1.4 Профилактика травматизма	Содержание учебного материала	
	1. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	2
Раздел 5		

Тема 5.1 Гимнастика	Содержание учебного материала	
	Гимнастика	
	Практические занятия	8
	1.Группировка, кувырок вперед, назад.	2
	2.Акробатические упражнения.	2
	3.Прыжки через скакалку в максимальном темпе	2
	4.Упражнения на координацию движений	2
Раздел 6		
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	Лыжная подготовка	10
	Практические занятия	
	1.Техника лыжных ходов (одновременные, бесшажные)	2
	2.Техника лыжных ходов (попеременный, коньковый)	2
	3. Техника спусков, подъемов.	2
	4. Техника торможения, прохождение дистанции	2
	5. Контрольные нормативы	2
Раздел 7		
Тема 7.1 Прикладно- ориентированная двигательная деятельность. Плавательная подготовка.	Содержание учебного материала	
	Плавание	14
	Практические занятия	
	1.Техники плавания «кроль на груди»	2
	2. Техника плавания «кроль на спине»	2
	3.Техника плавания «брасс»	2
	4. Обучение старта стилем «кроль на груди»	2
	5.Подплывание к пострадавшему (спасение тонущих)	2
	6.Освобождение от захвата	2
	7. Контрольные нормативы	2
Раздел 1		

Тема 1.5 Физическое совершенствование	Теоретическая подготовка	2
	Содержание учебного материала	
	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
Тема 1.6 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Теоретическая подготовка	2
	Содержание учебного материала	
	1. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО	2
Итого за 1 семестр	Лекций – 6 часов Практических работ – 32 часа	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
Всего:		72

Для очной формы 2024 г.н.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов (2023/2024 г.н.)
1	2		3
1 семестр			36
Раздел 1	Теоретическая подготовка		2
Тема 1.1 Знания о физической культуре	Содержание учебного материала		
	1	ФК в общекультурной и профессиональной подготовки студентов СПО Анкетирование	2

Раздел 2		
Тема 2.1 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	Легкая атлетика	10
	Практические занятия	
	1. Бег на короткие дистанции (повторно-интервальный метод).	2
	2. Эстафетный бег.	2
	3. Бег на средние дистанции	2
	4. Кроссовый бег, развитие скоростной выносливости.	2
	5. Метание гранаты (развитие силовых способностей).	2
Раздел 1	Теоретическая подготовка	
Тема 1.2 Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	Содержание учебного материала	2
	1. Здоровье как базовая ценность человека и общества.	2
Раздел 3		
Тема 3.1 Спортивные игры	Содержание учебного материала	
	Баскетбол	10
	Практические занятия	
	1. Техника перемещений (остановки, повороты, обманные движения)	2
	2. Ведение мяча. Ловля и передачи мяча.	2
	3. Бросок мяча в движении Штрафной бросок	2
	4. Техника овладения мячом (выбивание, вырывание, накрывание мяча)	2
	5. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	2
Раздел 4		
Тема 4.1 Спортивные игры	Содержание учебного материала	
	Волейбол	10
	Практические занятия	
	1. Передача мяча сверху, снизу двумя руками	2

	2. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.	2
	3. Подача мяча	2
	4. Атакующие удары. Блокирование атакующих ударов	2
	5. Учебно-тренировочные игры с заданием	2
Раздел 1	Теоретическая подготовка	
Тема 1.3 Способы самостоятельной двигательной деятельности	1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. ДФК	2
Итого за 1 семестр	Лекций – 6 часов Практических работ – 30 часов	
2 семестр		42
Раздел 1	Теоретическая подготовка	2
Тема 1.4 Профилактика травматизма	Содержание учебного материала	
	1. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	2
Раздел 5		
Тема 5.1 Гимнастика	Содержание учебного материала	
	Гимнастика	
	Практические занятия	8
	1. Группировка, кувырок вперед, назад.	2
	2. Акробатические упражнения.	2
	3. Прыжки через скакалку в максимальном темпе	2
	4. Упражнения на координацию движений	2
Раздел 6		
Тема 6.1 Специальная физическая	Содержание учебного материала	
	Лыжная подготовка	14
	Практические занятия	

подготовка	1.Техника лыжных ходов (одновременные)	2
	2.Техника лыжных ходов (бесшажные)	2
	3.Техника лыжных ходов (попеременный)	2
	4.Техника лыжных ходов (коньковый)	2
	5. Техника спусков, подъемов.	2
	6. Техника торможения, прохождение дистанции	2
	7. Контрольные нормативы	2
Раздел 7		
Тема 7.1 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Плавательная подготовка.	Содержание учебного материала	
	Плавание	14
	Практические занятия	
	1.Техники плавания «кроль на груди»	2
	2. Техника плавания «кроль на спине»	2
	3. Техника плавания «брасс»	2
	4. Техника прыжков в воду (с бортика, с тумбы). Техника ныряния (в длину, глубину)	2
	5. Техника плавания прикладными способами.	2
	6. Технике спасения пострадавшего.	2
	7. Контрольные нормативы	2
Раздел 1		
Тема 1.5 Физическое совершенствование	Теоретическая подготовка	2
	Содержание учебного материала	
	1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
Тема 1.6 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований	Теоретическая подготовка	2
	Содержание учебного материала	
	1.Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО	2

комплекса ГТО		
Индивидуальный проект (предметом не является)	<p>Тематический план выполнения индивидуального проекта (при наличии обучающихся, выбравших тему индивидуального проекта по учебному предмету «Физическая культура»):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбор темы проекта; - формулирование темы проекта и обоснование её актуальности; - определение цели работы, формулирование задач; - выделение объекта и предмета проектной работы; - составление плана исследования; - поиск источников по теме исследования; - работа с различными источниками, цитирование, оформление библиографического списка, обзор фактического материала; - выбор и применение на практике методов исследовательской деятельности, соответствующих задачам исследования; - сбор и систематизация данных; - проведение опытов, измерений, описание результатов наблюдений и их объяснение; - обработка, структурирование и анализ полученных результатов; - оформление теоретических и экспериментальных результатов проектной деятельности; - оформление проектной работы; - подготовка к защите проекта; - защита проекта. <p>Темы индивидуальных проектов по учебному предмету «Физическая культура»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровый студент – востребованный специалист. 2. Колледж – территория здоровья. 3. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств у студентов колледжа. 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. 5. Повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды у специалистов нефтяной и газовой отрасли. 6. Особенности самостоятельных занятий для студентов колледжа нефтяной и газовой отрасли. 7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 8. Спортивные соревнования как средство и метод общей профессионально-прикладной и 	

	<p>спортивной подготовки студентов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма. 10. Организация, формы и содержание ППФП студентов колледжа нефтяной и газовой отрасли. 11. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 12. Влияние индивидуальных особенностей и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих в нефтяной и газовой отрасли. 13. Методика контроля за функциональным состоянием организма. 14. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента. 15. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением. 16. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры. 17. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире. 18. Герои Олимпийских игр Республики Коми. 19. История возникновения и развития Олимпийских игр. 20. Символика и атрибутика Олимпийских игр. 21. Паралимпийский спорт в России. 22. Физическая культура в семье 23. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями. 24. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма. 25. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. 27. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека. 28. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой. 29. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности. 30. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности. 	
--	---	--

Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет	
Всего:	78

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Оснащение спортивного зала: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, баскетбольные щиты, гимнастические коврики, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, обручи, гири, гимнастическая стенка, канат, конусы, скамейки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/ или электронные образовательные и информационные ресурсы:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=418066>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>
- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>
- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой

образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/84086>

- Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. – 130 с. – ISBN 978-5-7782-4673-7. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/126641>
- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/100141>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- СПС КонсультантПлюс;
- ЭБС ZNANIUM.COM;
- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ;
- ЭР ЦОС «PROФобразование.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля при проведении практических занятий, тестирования, устных опросов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и промежуточной аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

4.1. Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;	- уметь 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); - владеть современными технологиями

	<p>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; 	<p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);

	<ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
--	---	---

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию. <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>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и
--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. 	<p>двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	--	---

4.2. Структура и примерное содержание оценочных материалов для промежуточной аттестации по учебному предмету «Физическая культура»

Оценка индивидуальных образовательных достижений обучающихся предполагается в форме текущего контроля умений и знаний и промежуточной аттестации. Ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки.

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

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение:

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

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

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

Таблица 4.2. Перечень нормативов и критерии оценки

Легкая атлетика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. (сек.) Бег 60 м. (сек.)	14.0 8.0	14.4 8.7	15.0 9.0	16.2 10.2	17.0 11.6	18.0 12.0
2.	Бег 1000 м.(юноши) в (мин.) 500 м.(девушки) в (мин.)	3.30	3.50	4.20	2.10	2.20	2.50
3.	6-минутный бег с переходом на шаг.(юноши, девушки) в метрах	1.100 м.	1000 м	900 м.	900м.	800м.	700м.
4	Метание гранаты юноши-700гр в (м.) девушки – 500 гр. в (м.)	34 м.	32 м.	30 м.	20 м.	18 м.	16 м.

Баскетбол							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча «челнок» 8х18 метров (не нарушая правил владения мяча)в (сек.)	36	38	40	40	42	44
2.	Передачи мяча на месте (3 м. расстояние) в паре способ: двумя руками от груди в течении 1 минуты (кол-во передач)	90-85	84-80	79 и меньше	80-75	74-70	69 и меньше
3.	Штрафной бросок – 10 попаданий (количество бросков) без ограничения времени.	25	28	30	28	30	32
4.	Бросок в движении после ведения от средней линии (3 прохода- справа, с центра ,слева,) без ограничения времени.	3-2	2-1	1	2	1	-
Волейбол							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
3.	Передачи мяча в парах любым способом , расстояние между игроками 3 м. кол-во раз	25	20	15	20	15	10
4.	Подача мяча: нижняя, верхняя, боковая - 6 подач на точность ; кол-во раз	5- 4	3	2	4	3	2
5	Метание набивного мяча(медицинбола вес-1 кг.)из положения стоя , 3 попытки; в метрах	10-9	7-8	6	7	6	5
6.	Перемещения «елочка» в сек.	18	19	20	20	21	22
Атлетическая гимнастика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3

1.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	12	9	7	18	13–15	6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре; кол-во раз	40	35	30	14	12	9
3.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа руки за головой; кол-во раз.	55	49	45	42	36	30
4.	Прыжки на скакалке на двух ногах в течении 1 мин ;кол-во раз	130	120	110	120	110	100
5	Прыжок в длину с места, в см.	220 см.	210 см	200 см.	170см.	160 см.	155 см.
6	Наклон вперед из положения стоя ,в см.	10 см.	8-9 см.	6-5 см.	10 см.	9 см.	6 см.
7	Челночный бег 3x10 м в сек..	8.2 сек	8.4	8.6	9.3	9.7	10.0
.	Комплекс гимнастических упражнений: 1. два кувырка вперед; 2. один кувырок назад; 3. стойка на лопатках; 4.перекат; 5. мостик из положения лежа; 6. Стойка на голове – юноши.	+	+	+	+	+	+

Лыжная подготовка							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на лыжах 1 км.- юноши ; девушки в мин	5.45	6.15	7.00	6.15	7.00	8.00
2	Бег на лыжах 2 км.- девушки	-	-	-	12.00	12.45	13.30
	3 км.-юноши в мин.	14.30	15.00	15.50			
3.	Техника спусков , подъемов.	+	+	+	+	+	+

Плавание							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Кроль на груди 25 м (сек)	20	22	24	24	26	28
2	Кроль на спине 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
3	Брасс 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38

4	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени					
5	Проныривание под водой (м)	20	15	10	15	10	5

1. Текущий контроль в форме защиты реферата по заданной теме, по разделу: теоретическая подготовка.

а. приемы в баскетболе, техника игры и правила соревнований.

б. приемы в волейболе техника игры и правила соревнований.

в. стили плавания: техника всех спортивных видов, способов и их техника.

г. основные виды гимнастических упражнений и их особенности.

д. легкая атлетика - королева спорта.

е. лыжный гонки, зимние виды спорта.

2. Тестовые задания включают вопросы по следующим направлениям тематики:

а. Легкая атлетика.

б. Гимнастика.

в. Баскетбол.

г. Плавание

е. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при кровотечениях.

д. Физическая культура

ж. Лыжная подготовка

и. Волейбол.

к. ГТО

Критерии оценивания тестовых заданий:

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Дифференцированный зачет выставляется по средней оценке сдачи контрольных нормативов и по результатам тестового задания.