

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Югорский государственный университет» (ЮГУ)

НИЖНЕВАРТОВСКИЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИКУМ  
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Югорский государственный университет»  
(ННТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ННТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
А.А. Шавырин  
« 31 » августа 2020г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДб.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

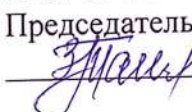
индекс

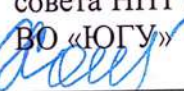
(название дисциплины)

21.02.10 ГЕОЛОГИЯ И РАЗВЕДКА НЕФТЯНЫХ И ГАЗОВЫХ МЕСТОРОЖДЕНИЙ

шифр

(название специальности)

РАССМОТРЕНО  
На заседании ПЦК ГД  
Протокол заседания  
№ 04 от « 31 » августа 2020 г.  
Председатель ПЦК  
 Таирова З.А.

СОГЛАСОВАНО  
Председатель Методического  
совета ННТ (филиала) ФГБОУ  
ВО «ЮГУ»  
 Хайбулина Р.И.  
« 31 » августа 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД606 Физическая культура разработана в соответствии с Письмом МИНОБРНАУКИ РФ от 17 марта 2015г № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» по специальности 21.02.10 Геология и разведка нефтяных и газовых месторождений и примерной программой учебной дисциплины. Физическая культура профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования, одобренной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» от 21. 07. 2015 г.

Организация-разработчик: Нижневартковский нефтяной техникум (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет»

Разработчики:

Старкова Ольга Павловна, преподаватель ННТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
Патунина Юлия Николаевна, преподаватель ННТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
Чуенко Иван Николаевич, преподаватель ННТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
Ющук Александр Александрович, преподаватель ННТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

Согласовано:

Заведующий библиотекой  Л.В. Дементьева

Рецензенты:

- 1.Ахметзянова Гузель Асгатовна, преподаватель высшей категории ННТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ».
2. Давыдова Светлана Александровна - доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Нижневартковский государственный университет декан факультета физической культуры и спорта.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУДб.06 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.10 Геология и разведка нефтяных и газовых месторождений Составлена в соответствии с примерной программой учебной дисциплины Физическая культура профессиональных образовательных организаций реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования, одобренной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» от 21.07.2015 г.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: ОУД Общеобразовательные учебные дисциплины Общие

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

#### • **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных,

познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.5. Рекомендуемое количество часов/зачетных единиц на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента - 176 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины ОУДб.06 и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):</b>	<b>117</b>
в том числе	
практические занятия	<b>113</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
<i>рефератов</i>	12
<i>презентаций</i>	6
<i>докладов</i>	10
<i>кроссвордов</i>	7
<i>составление конспектов</i>	8
<i>комплекс упражнений</i>	16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета - 1,2 семестр	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДб.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	Объем часов/зачетных единиц	Уровень освоения
I	2	3	4
Раздел I.	Содержание учебного материала	2	3
Легкая атлетика	Личная и общественная гигиена: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Инструктаж по технике безопасности/Самостоятельная работа обучающегося	2	
	Составление кроссворда из 20 слов на тему: «Личная и общественная гигиена».	2	
	Практическое занятие:	2	1
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м).	2	
	Самостоятельная работа обучающегося	2	
	Составление комплекса специальных упражнений по заданной теме: «Техника бега на короткие дистанции».	2	
	Практическое занятие:	2	1
	Совершенствование техники бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.	1	
	Самостоятельная работа обучающегося	2	
	Написание доклада на тему: «Техника бега».	1,5	
	Практическое занятие:	2	1
	Совершенствование эстафетного бега, прием и передача эстафетной палочки.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося	4	
	Создание презентации на тему: «Эстафетный бег».	4	
	Содержание учебного материала.	4	
	Практическое занятие:	4	1
	Совершенствование техники бега на средние дистанции (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося	4	
	Написание реферата на тему: «Техника бега на средние дистанции».	4	
	Содержание учебного материала.	4	
	Практическое занятие:	4	1
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование.	4	
	Содержание учебного материала.	4	
	Практическое занятие:	4	1
	Совершенствование техники прыжка в длину с места «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Подготовительные упражнения применительно к	4	



<p><b>Раздел 2. Единоборства</b></p>	избранному способу прыжка.	
	Самостоятельная работа обучающегося	
	Составление конспекта урока по теме: «Прыжок в длину с места».	2
	Практическое занятие:	
	Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», «перекидной».	2
	Самостоятельная работа обучающегося	
	Создание презентации на тему: «Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», «перекидной».	1,5
	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие:	
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши).	2
	Самостоятельная работа обучающегося	
	Написание реферата на тему: «Техника метания гранаты»	4
	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие:	
	Техника безопасности на занятиях по самбо. Правила соревнований по самбо.	2
	Самостоятельная работа обучающегося	
	Написание доклада на тему: «Правила соревнований по самбо»	1
	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие:	
	Обучение приемам самообороны. Самоконтроль в борьбе.	2
	Самостоятельная работа обучающегося	
	Составление конспекта урока по теме: «Приемы самообороны»	2
	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие:	
	Обучение приемам борьбы в стойке	2
Содержание учебного материала.		
Практическое занятие:		
Обучение приемам борьбы в партере	2	
Содержание учебного материала.		
Практическое занятие:		
Совершенствование приемов борьбы в стойке и партере	2	
Самостоятельная работа обучающегося		
Составление кроссворда из 20 слов на тему: «Единоборства»	2	
Содержание учебного материала.		
Практическое занятие:		
Учебные схватки. Гигиена спортсмена.	2	
Содержание учебного материала		
Практическое занятие:		
Совершенствование техники выполнения ударов по летящему мячу средней частью	2	

**Раздел 3.  
Футбол или мини футбол.**

	подъема ноги.		
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Написание реферата на тему: «Совершенствование техники выполнения ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги».	4	
	Содержание учебного материала.		
	Практическое занятие:		
	Совершенствование техники выполнения ударов головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря	4	1
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Составление кроссворда из 10 слов на тему: «Техника игры в мини-футбол».	1	
	Содержание учебного материала.		
	Практическое занятие:		
	Совершенствование тактики защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	4	1
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Написание доклада на тему: «Тактика игры в защите».	1	
	Содержание учебного материала.		
	Практическое занятие:		
	Совершенствование тактики нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	4	1
	Самостоятельная работа обучающегося	1,5	3
	Создание презентации на тему: «Тактика игры в нападении».		
	Содержание учебного материала.		
	Практическое занятие:		
	Специальные упражнения со штангой общего назначения: рывковые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Написание доклада на тему: «Специальные упражнения со штангой общего назначения: рывковые упражнения»	1	
	Содержание учебного материала.		
	Практическое занятие:		
	Специальные упражнения со штангой общего назначения: рывковые подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения. Приседания, наклоны, жим.	2	1
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Составление конспекта урока по теме: «Специальные упражнения».	2	
	Содержание учебного материала.		
	Практическое занятие:		
	Упражнения с гириями (16, 24, 32 кг): толчок и жим одной и двух гирь, одной и двумя руками. Выполнение упражнений стоя, сидя, лежа.	4	1
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Составление комплекса упражнений на тему: «Упражнения с гириями».	2	
	Содержание учебного материала.		

#### Раздел 4.

#### Атлетическая гимнастика.

<b>Раздел 5. Баскетбол.</b>	Практическое занятие: Упражнения с гантелями (вес до 12 кг): комплексы упражнений с гантелями.	3	1
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Составление кроссворда из 10 слов на тему: «Упражнения с гантелями».	1	3
	Содержание учебного материала.		
	Практическое занятие: Совершенствование ловли и передачи мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Написание доклада на тему: «Совершенствование ловли и передачи мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)».	2	3
	Содержание учебного материала.		
	Практическое занятие: Совершенствование ловли и передачи мяча, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	6	1
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Составление подводящих упражнений на тему: «Технические приемы».	2	
	Содержание учебного материала.		
	Практическое занятие: Тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	1
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Составление конспекта занятий на тему: «Тактика игры в нападении».	2	
	Содержание учебного материала.		
	Практическое занятие: Тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	4	1
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Составление кроссворда из 10 слов на тему: «Тактика игры в защите».	1	3
	Содержание учебного материала.		
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>	Практическое занятие: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Написание доклада на тему: «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки».	1	
	Содержание учебного материала.		
	Практическое занятие: Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Совершенствование техники лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременных. Сдача на оценку техники лыжных ходов.	4	

	Написание доклада на тему: «Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом».	1
	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие:	
	Умение оказать первую помощь при травмах и обморожениях. Совершенствование подъемов и препятствий: выполнение перехода схода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	6
	Самостоятельная работа обучающегося	
	Написание доклада на тему: «Совершенствование техники подъемов, спусков».	1
	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие:	
	Совершенствование техники исходного положение (стойки), перемещения, передача, подача	2
	Самостоятельная работа обучающегося	
	Создание презентации на тему: «Совершенствование техники исходного положение (стойки), перемещения, передача, подача».	1,5
	Содержание учебного материала.	3
	Практическое занятие:	
	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.	6
	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие:	
	Совершенствование техники защиты. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие:	
	Совершенствование тактики нападения. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	4
	Самостоятельная работа обучающегося	
	Составление конспекта занятий на тему: «Тактика игры в нападении».	2
	Содержание учебного материала.	3
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнения в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки): выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушенной осанки, упражнений на внимание.	8
	Самостоятельная работа обучающегося	
	Написание доклада на тему: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО».	1
	Содержание учебного материала.	
	Практическое занятие:	
<b>Раздел 7. Волейбол</b>		
<b>Раздел 8. Гимнастика</b>		

	Освоение техники висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	8
	Самостоятельная работа обучающегося	
	Составление комплекса упражнений на тему: «Вводной гимнастики».	2
	Составление комплекса упражнений на тему: «Общеразвивающие упражнения».	2
	Составление комплекса упражнений на тему: «Производственной гимнастики».	2
	Составление кроссворда из 20 слов на тему: «Общеразвивающие упражнения».	2
<b>Всего:</b>		176

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД606

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебных помещений

1. Стандартный спортивный зал 648 кв.м.;

Оборудование спортивного зала: Баскетбольные щиты, волейбольные стойки и волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастическая перекладина, гимнастические маты, гимнастические скамейки.

Технические средства обучения: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные); гимнастические обручи, гимнастические скакалки, наглядные пособия (стенды).

2. Лыжная база 169 кв.м.;

Оборудование лыжной базы: Лыжные стойки.

Технические средства обучения: лыжи беговые и лыжные ботинки, лыжные палки, мази, наглядные пособия (стенды)

3. Зал для единоборств 101,3 кв.м.;

Оборудование Зала единоборств: татами, клетка ММА.

Технические средства обучения: мешки боксерские, лапы боксерские, турник, гири, перчатки боксерские, скакалки.

4. Тренажерный зал 180 кв.м.;

Оборудование тренажерного зала: силовые тренажеры со свободными весами, тренажеры для пресса (доска наклонная с изгибом, атлетик пресс, римский стул), скамья универсальная, блок - рама, тренажер для спина (стоя под углом, тяга сверху на плитках), тренажер для бицепса (парта), тренажер для плеч (жим сидя), скамья для жима штанги, тренинг жим 200 (скамья обратного жима), гантели (разборные), гири 16кг., 24кг., 32кг.

Технические средства обучения: ролик для пресса, гимнастические скакалки, наглядные пособия (стенды).

5. Спортивная площадка 4402 кв.м.;

Оборудование спортивной площадки: футбольные ворота, полоса препятствия, волейбольные стойки, баскетбольные щиты.

Технические средства обучения: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные).

6. Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер,
- мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Лях В. Физическая культура. 10-11 класс: учебник. Базовый уровень. ФГОС – М.: Просвещение, 2016 – 255 с.
2. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник – М., КНОРУС, 2015 – 304 с
3. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н. В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев] – М.: Академия, 2015 – 176 с. [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.academia-moscow.ru>]
4. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование) [Электронный ресурс; Режим доступа <https://www.biblio-online.ru>]

Дополнительные источники:

1. Каинов А. Н. Физическая культура. 9-11 кл.: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. ФГОС – М.: Учитель, 2015 – 139 с.

2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. ФГОС – М.: Просвещение, 2016 – 128 с.
3. Марченко И. Н., Шлыков В. К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. ФГОС – Волгоград: Учитель, 2016 -108 с. Погадаев Г. И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы: учебно-методическое пособие – М.: Дрофа, 2016 – 191, [1] с.
5. Фёдорова Н. А. Физическая культура: подвижные игры: 9-11 классы. ФГОС – М.: Экзамен, 2016 – 62, [2] с.
6. Военно-спортивные игры. 7-11 классы / авт.-сост. П.Ф. Куклин, Л. А. Тетушкина, Л. А. Лаврова – Волгоград: Учитель, 2013 – 173 с.
7. Справочник учителя физической культуры / сост. Н. М. Вилкова. – Волгоград: Учитель, 2016 – 118 с.
8. Фёдорова Н. А. Справочник. Физическая культура: подвижные игры. ФГОС / Н. А. Фёдорова – М.: Экзамен, 2016 – 78, [2] с.
9. Периодическое издание: Теоретический и научно-методический журнал «Среднее профессиональное образование» + Приложение Периодическое издание: Спорт в школе – первое сентября
10. Патунина Ю. Н. БД.04 Физическая культура. Методические указания по выполнению заданий внеаудиторной самостоятельной работы для обучающихся 1 курса образовательных учреждений среднего профессионального образования очной формы обучения для всех специальностей ННТ (филиал) ФГБОУ ВП «ЮГУ», 2017 [Электронный ресурс; Режим доступа сайт ННТ]

### **3.3. Адаптация основной образовательной программы обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.**

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по основной образовательной программе осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Изучение дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы с обучающимися, в том числе адаптированный сайт филиала, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций.

Реализация программы для этой группы обучающихся требует создания безбарьерной среды (обеспечение индивидуально адаптированного рабочего места):

#### **Учебно-методическое обеспечение**

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Наличие учебно-методического комплекса (учебные программы, учебно-методические пособия, справочники, атласы, тетради на печатной основе (рабочие тетради), фонд оценочных средств (КИМы/КОСы), словари, задания для внеаудиторной самостоятельной работы, презентационные материалы.

#### **Оборудование:**

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: - наличие альтернативной версии официального сайта филиала в сети «Интернет» для слабовидящих; тактильно-звуковой информатор НОТТ, 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: Bluetooth индукционная петля Speak&Go, FM-система Клон 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорнодвигательного аппарата: - материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения филиала, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных и лестничных проемов, стол рабочий, регулируемый по высоте столешницы, стол для инвалидов-колясочников, регулируемый по высоте с электроприводом и других приспособлений).

При осуществлении образовательного процесса обучающихся с индивидуальными особенностями (с ограниченными возможностями здоровья) обеспечивается соблюдение следующих общих требований: осуществление образовательной деятельности для

обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья.

Все локальные нормативные акты филиала по вопросам организации образовательного процесса по данной образовательной организации доводятся до сведения инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД606

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <p><b>• личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых</li> </ul>	<p><b>Методы контроля:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>• традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>• тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p><b>Гимнастика</b> Оценка техники выполнения упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Итоговый контроль</b> Дифференцированный зачет</p>



и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в

различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам рубежного контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам обучения производится в соответствии с требованиями:

- к результатам обучения специальной медицинской группы;
- обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся;
- оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы;
- оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы.

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Зачетные нормативы определяются с учетом подготовки студентов. Критерием оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
  - Владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
  - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
  - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
  - Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
  - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
  - Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
  - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
  - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
  - Уметь выполнять упражнения:
    - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
    - подтягивание на перекладине (юноши);
    - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
    - прыжки в длину с места;
    - бег 100 м;
    - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
    - тест Купера — 12-минутное передвижение;
    - плавание — 50 м (без учета времени);
    - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5