МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический
университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Профессионально-педагогического
колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.
_____ Т.И. Кузнецова
«17» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
специальность
**20.02.04 ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

Рабочая программа рассмотрена
на заседании цикловой методической комиссии
Техносферной безопасности
протокол № 12 от «21» июня 2024 г.
Председатель ЦМК _____ О.А. Крендясова

Саратов 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 20.02.04 Пожарная безопасность, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 07.07.2022 г. N 537.

Разработчик: Егорова В.В. - преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Рецензенты:

Внутренний: Кузнецова И.С. – преподаватель высшей квалификационной категории ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Внешний: Мишагин В.Н. – к.п.н., заведующий кафедрой «Спортивных дисциплин» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

## СОДЕРЖАНИЕ


| | | |
|---|---|---|
| **1.** | **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2.** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| **3.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **28** |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **30** |

## 2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.04. Пожарная безопасность.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина входит в социально- гуманитарный цикл.

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

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

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;

ПК 1.3. Выполнять работы по спасению, защите, эвакуации людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим.

В результате изучения дисциплины студент должен **уметь:**

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать:**

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

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 182 часа, в том числе:
-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего по программе дисциплины)** | **182** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **182** |
| в том числе: | |
| практические занятия | **182** |
| Промежуточная аттестация в форме:<br>зачета – 3-7 семестр;<br>дифференцированного зачета – 8 семестр. | |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, Самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*, иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом | Объем часов | Уровень освоения | Коды компетенций, формировани ю которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| | **2 курс** | | | |
| **Раздел 1 Легкая атлетика** | | **22** | | |
| **Тема 1.1. Бег на короткие дистанции** | **Содержание учебного материала** | **6** | | ОК 04,08, ПК 1.3 |
| | **Практическое занятие № 1-3.**Техника бега на короткие дистанции:<br>Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш».<br>Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела.<br>Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног.<br>Финиширование: финишный бросок.<br>Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на стадионе. | 6 | 2 | |
| **Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | **4** | | |
| | **Практическое занятие № 4-5.**Техника бега на средние и длинные дистанции:<br>Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела.<br>Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног.<br>Финиширование: финишный бросок или спурт.<br>Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега. | 4 | 2 | |
| **Тема 1.3 Спортивная ходьба** | **Содержание учебного материала** | **4** | | |
| | **Практическое занятие № 6-7**<br>Основы техники спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы. | 4 | 2 | |
| **Тема 1.4 Прыжки в длину с разбега** | **Содержание учебного материала** | **4** | | |
| | **Практическое занятие № 8-9** Техника выполнения прыжка в длину с разбега:<br>Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию.<br>Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. | 4 | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Полет: взлет, полетная фаза, положение тела.<br>Приземление: подготовка к приземлению.<br>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись». | | | |
| **Тема 1.5 Сдача контрольных нормативов** | **Содержание учебного материала** | **4** | | |
| | **Практическое занятие № 10-11** Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции;<br>- применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, спортивной ходьбы.<br>Сдача контрольных тестов по легкой атлетике:<br>- 60,100,500,1000 метров<br>- прыжок в длину | 4 | 2 | |
| **Тема 2 Аэробика/Атлетическая гимнастика** | | **10** | | |
| **Тема 2.1 Аэробика (девушки)** | **Содержание учебного материала** | **10** | | ОК 04,08, ПК 1.3 |
| | **Практическое занятие №12-16.**Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками<br>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.<br>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.<br>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. | 10 | 2 | |
| **Тема 2.1.** | **Содержание учебного материала** | **10** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Атлетическая гимнастика (юноши)** | **Практическое занятие № 12-16** Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.<br>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.<br>Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.<br>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. | 10 | 2 | |
| **Промежуточная аттестация – Зачет** | | | | |
| **Тема 3 Лыжная подготовка** | | | | |
| **Тема 3.1 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах** | **Содержание учебного материала** | **2** | | ОК 04,08, ПК 1.3 |
| | **Практическое занятие № 17** Правила пользования лыжным инвентарем. Правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Повороты на месте, транспортировка лыж. Выполнение команд. Строевая стойка с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах. Специальные и подводящие упражнения. | 2 | 2 | |
| **Тема 3.2 Попеременные техники ходов** | **Содержание учебного материала** | **6** | | |
| | **Практическое занятие №18-20**<br>-техника и методика обучения попеременным классическим ходам;<br>- применение техники попеременного двух шажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции.<br>Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению.<br>Техника попеременного четырехшажного хода. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению | 6 | 2 | |
| **Тема 3.3 Одновременные техники ходов. Переходы** | **Содержание учебного материала** | **4** | | |
| | **Практическое занятие № 21-22**<br>- техника и методика обучения одновременным классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой;<br>- применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного | 4 | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | одношажного хода, одновременного двухшажного хода и переход с одного лыжного хода на другой при прохождении дистанции.<br>Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному однашажному ходу.<br>Техника одновременного двухшажного хода. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению.<br>Способы переходов с одного лыжного хода на другой. | | | |
| **Тема 3.4 Техника подъемов и спусков на лыжах** | **Содержание учебного материала** | **4** | | |
| | **Практическое занятие №23-24**<br>-методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор;<br>- применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции.<br>Способы преодоления подъемов на лыжах:<br>• скользким шагом<br>• ступающим шагом<br>• «полуелочкой»<br>• «елочкой»<br>• «лесенкой»<br>Способы преодоления спусков на лыжах:<br>Стойки: высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха.<br>Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа. | 4 | 2 | |
| **Тема 3.5 Техника торможения и поворотов на лыжах** | **Содержание учебного материала** | **4** | | |
| | **Практическое занятие № 25-26**<br>- методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах;<br>- применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции.<br>Способы торможения на лыжах:<br>• торможение «полуплугом»<br>• торможение упором<br>• торможение боковым соскальзыванием<br>• торможение палками<br>• торможение преднамеренным падением. | 4 | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Способы поворотов на лыжах(на месте):<br>• поворот переступанием вокруг носков лыж<br>• поворот переступанием вокруг пяток лыж<br>• поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево<br>• поворот махом через лыжу вперед<br>• поворот прыжком с опорой на палки<br>• поворот прыжком без опоры на палки<br><br>Способы поворотов на лыжах (в движении):<br>• поворот переступанием<br>• поворот упором<br>• поворот «плугом»<br>• поворот на параллельных лыжах | | | |
| **Тема3.6 Сдача контрольных нормативов** | **Содержание учебного материала** | **2** | | |
| | **Практическое занятие №27**<br>Правила соревнований, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях;<br>Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке:<br>• подъемов и спусков<br>• торможения и поворотов<br>• прохождение дистанции девушки до 5км, юноши до 8 км. | 2 | 2 | |
| **Тема 4. Спортивные игры** | | | | |
| **Тема 4.1. Волейбол. Теоретические сведения. Техника игры в нападении и защите.** | **Содержание учебного материала** | **6** | | ОК 04,08, ПК 1.3 |
| | **Практическое занятие № 28-30**<br>История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры;<br>- применение техники игры в нападении и защите: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки, блокирование, атакующие удары.<br>Передача мяча:<br>• двумя руками сверху<br>• назад, стоя спиной к цели<br>Подачи мяча:<br>• нижняя прямая<br>• верхняя прямая<br>• в прыжке<br>Прием мяча: | 6 | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок.<br>Перемещения и стойки:<br>• подводящие упражнения<br>• упражнения по технике<br>Блокирование:<br>- групповые втроем<br>- групповое вдвоем<br>- индивидуальное<br>Атакующие удары:<br>- обманные<br>- с переводом<br>- боковое<br>- прямые | | | |
| **Тема 4.2 Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите** | **Содержание учебного материала** | **4** | | |
| | **Практическое занятие № 31-32**<br>Техника и тактика игры в нападении и защите<br>-применение техники игры в нападении и защите, тактику игры в нападении: индивидуальные командные действия, тактические действия в защите: индивидуальные и групповые.<br>- обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении<br>- обучение групповым тактическим действиям в нападении<br>- обучение командным тактическим действиям в нападении<br>- обучение групповым тактическим действиям<br>- обучение командным тактическим действиям<br>- обучение индивидуальным тактическим действиям в защите<br>- обучение групповым тактическим действиям в защите. | 4 | 2 | |
| **Тема 4.3 Сдача контрольных нормативов по волейболу** | **Содержание учебного материала** | **4** | | |
| | **Практическое занятие № 33-34**<br>Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности.<br>- знать технику и тактику игры в нападении и защите<br>- сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая<br>- передача мяча двумя руками сверху<br>- передача мяча назад, стоя спиной к цели<br>- прием мяча<br>- контрольные игры | 4 | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **4** | | |
| **Тема 2.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала** | **4** | | ОК 04,08, ПК 1.3 |
| | **Практическое занятие № 35-36**<br>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.<br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Кроссовая подготовка | 4 | 2 | |
| **Промежуточная аттестация – Зачет** | | | | |
| **3 курс** | | | | |
| **Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | **2** | | |
| **Тема 1 Общая физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | **2** | | ОК 04,08, ПК 1.3 |
| | **Практические занятия №1**<br>Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.<br>Подвижные игры различной интенсивности. | 2 | 2 | |
| **Тема 2 Легкая атлетика** | | **18** | | |
| **Тема 2.1** | **Содержание учебного материала** | **6** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Бег на короткие дистанции** | **Практические занятия № 2-4**<br>Техника бега на короткие дистанции:<br>Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш».<br>Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела.<br>Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног.<br>Финиширование: финишный бросок.<br>Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на стадионе. | 6 | 2 | |
| **Тема 2.2**<br>**Бег на средние и длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | **6** | | |
| | **Практические занятия № 5-7**<br>Техника бега на средние и длинные дистанции:<br>Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела.<br>Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног.<br>Финиширование: финишный бросок или спурт.<br>Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега. | 6 | 2 | |
| **Тема 2.3**<br>**Толкание ядра, метание малого мяча** | **Содержание учебного материала** | **4** | | |
| | **Практическое занятие № 8-9**<br>**Техника выполнения толкания ядра:**<br>Предварительная часть: держание снаряда, исходное положение, предварительные движения («замах», «группировка»).<br>Финальная часть: финальное усилие и удержание равновесия.<br>**Техника выполнения метания малого мяча:**<br>Предварительная часть: держание снаряда и разбег(предварительная и заключительная фаза.)<br>Финальная часть: финальное усилие и сохранение равновесия. | 4 | 2 | |
| **Тема 2.4** | **Содержание учебного материала** | **2** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Сдача контрольных нормативов** | **Практическое занятие№10**<br>Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания гранаты;<br>- применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты.<br>Сдача контрольных тестов по легкой атлетике:<br>100,500,1000,2000,3000 метров<br>- толкание ядра<br>- метание малого мяча | 2 | 2 | |
| **Тема 3 Аэробика/Атлетическая гимнастика** | | **12** | | |
| **Тема 3.1. Аэробика (девушки)** | **Содержание учебного материала** | **12** | | ОК 04,08, ПК 1.3 |
| | **Практическое занятие№11-16**<br>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. | 12 | 2 | |
| **Тема 3.1. Атлетическая гимнастика (юноши)** | **Содержание учебного материала** | **12** | | |
| | **Практическое занятие№11-16**<br>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.<br>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.<br>Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.<br>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных | 12 | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. | | | |
| **Промежуточная аттестация – Зачет** | | | | |
| **Тема 4. Лыжная подготовка** | | | | |
| **Тема 4.1 Попеременные техники ходов** | **Содержание учебного материала** | **4** | | ОК 04,08, ПК 1.3 |
| | **Практическое занятие № 17-18**<br>- техника и методика обучения попеременным классическим ходам;<br>- применение техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции.<br>Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению.<br>Техника попеременного четырехшажного хода. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению | 4 | 2 | |
| **Тема 4.2 Одновременные техники ходов. Переходы** | **Содержание учебного материала** | **4** | | |
| | **Практическое занятие № 19-20**<br>техника и методика обучения одновременным классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой;<br>- применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и переход с одного лыжного хода на другой при прохождении дистанции.<br>Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному однашажному ходу. Техника одновременного двухшажного хода. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению. Способы переходов с одного лыжного хода на другой. | 4 | 2 | |
| **Тема 4.3 Техника подъемов и спусков на лыжах** | **Содержание учебного материала** | **4** | | |
| | **Практическое занятие № 21-22**<br>методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор;<br>- применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции.<br>Способы преодоления подъемов на лыжах: | 4 | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | • скользким шагом<br>• ступающим шагом<br>• «полуелочкой»<br>• «елочкой»<br>• «лесенкой»<br>Способы преодоления спусков на лыжах:<br>Стойки: высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха.<br>Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа. | | | |
| **Тема 4.4 Техника торможения и поворотов на лыжах** | **Содержание учебного материала** | **8** | | |
| | **Практическое занятие № 23-26**<br>- методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах; - применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции.<br>Способы торможения на лыжах:<br>• торможение «полуплугом»<br>• торможение упором<br>• торможение боковым соскальзыванием<br>• торможение палками<br>• торможение преднамеренным падением.<br>Способы поворотов на лыжах(на месте):<br>• поворот переступанием вокруг носков лыж<br>• поворот переступанием вокруг пяток лыж<br>• поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево<br>• поворот махом через лыжу вперед<br>• поворот прыжком с опорой на палки<br>• поворот прыжком без опоры на палки<br>Способы поворотов на лыжах (в движении):<br>• поворот переступанием<br>• поворот упором<br>• поворот «плугом»<br>• поворот на параллельных лыжах | 8 | 2 | |
| **Тема 4.5** | **Содержание учебного материала** | **2** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Сдача контрольных нормативов** | **Практическое занятие № 27**<br>правила соревнований, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях;<br>Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке:<br>• подъемов и спусков<br>• торможения и поворотов<br>• прохождение дистанции девушки до 5км, юноши до 8 км. | 2 | 2 | |
| **Тема 5. Спортивные игры** | | | | |
| **Тема 5.1. Баскетбол. Теоретические сведения. Техника игры: техника нападения и техника защиты.** | **Содержание учебного материала** | **8** | | ОК 04,08, ПК 1.3 |
| | **Практическое занятие № 28-31**<br>История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. Техника игры.<br>- применение техники игры: техника нападения и техника защиты.<br>Техника нападения<br>Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.<br>Техника владения мячом.<br>Ловля мяча:<br>- двумя руками<br>- одной рукой<br>Передача мяча:<br>-двумя руками от груди<br>- двумя руками сверху<br>- двумя руками снизу<br>- одной рукой от плеча<br>- одной рукой от головы<br>- одной рукой «крюком»<br>- одной рукой снизу<br>- одной рукой сбоку<br>- скрытая передача мяча за спиной<br>Ведение мяча:<br>- с высоким отскоком<br>- с низким отскоком<br>Броски в корзину (двумя руками):<br>- сверху (в прыжке)<br>- от груди<br>- снизу<br>- сверху вниз (в прыжке) | 8 | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | - добивание<br>Броски в корзину (одной рукой)<br>- сверху (в прыжке)<br>- от плеча<br>- снизу<br>- сверху вниз<br>- добивание<br>Техника защиты<br>Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.<br>Техника овладения мячом:<br>- вырывания мяча<br>- перехват мяча<br>- вбивание мяча (из рук соперника, при ведении) | | | |
| **Тема 5.2. Тактика игры: тактика нападения, тактика защиты** | **Содержание учебного материала** | **4** | | |
| | **Практическое занятие № 32-33**<br>Методика обучения тактике игры:<br>- обучение тактическим действиям в нападении<br>- обучение тактическим действиям в защите<br>Тактика нападения<br>Индивидуальные действия:<br>-действия игрока без мяча<br>- действия игрока с мячом<br>Групповые действия:<br>- взаимодействие двух игроков<br>- взаимодействие трех игроков<br>Тактика защиты<br>Индивидуальные действия:<br>- действия против игрока без мяча<br>- действия против игрока с мячом<br>Групповые действия:<br>- взаимодействие двух игроков<br>- взаимодействие трех игроков | 4 | 2 | |
| **Тема 5.3. Сдача контрольных нормативов** | **Содержание учебного материала** | **4** | | |
| | **Практическое занятие № 34-35**<br>Применять технику игры:<br>-техника нападения и техника защиты | 4 | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Применять тактику игры:<br>-тактика нападения и тактика защиты<br>Сдача нормативов:<br>-ведение мяча<br>-штрафные броски на попадание<br>-броски по корзине после ведения мяча (слева, справа, от щита) | | | |
| **Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **4** | | |
| **Тема 1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала** | **4** | | ОК 04,08, ПК 1.3 |
| | **Практическое занятие №36-37**<br>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.<br>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | 4 | 2 | |
| **Промежуточная аттестация – Зачет** | | | | |
| **4 курс** | | | | |
| **Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | | |
| **Тема 1 Общая физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | **2** | | ОК 04,08, ПК 1.3 |
| | **Практическое занятие №1**<br>Развитие общей физической подготовки. ОФП. Воспитание основных физических качеств. Круговая тренировка (по станциям). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Метод дозирования физических нагрузок в ходе занятий. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Разминка на тренажерах. | 2 | 2 | |
| **Тема 2 Легкая атлетика** | | | | |
| **Тема 2.1** | **Содержание учебного материала** | **4** | | ОК 04,08, ПК |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Бег на короткие дистанции** | **Практическое занятие №2-3**<br>Техника бега на короткие дистанции:<br>Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш».<br>Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела.<br>Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног.<br>Финиширование: финишный бросок.<br>Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на стадионе. | 4 | 2 | 1.3 |
| **Тема 2.2**<br>**Бег на средние и длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | **4** | | |
| | **Практическое занятие № 4-5**<br>Техника бега на средние и длинные дистанции:<br>Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела.<br>Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног.<br>Финиширование: финишный бросок или спурт.<br>Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега. | 4 | 2 | |
| **Тема 2.3**<br>**Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** | **2** | | |
| | **Практическое занятие № 6**<br>Кроссовая подготовка. Разминка. Развитие основных физических качеств, общей выносливости. Упражнения для развития выносливости. Владение техникой бега на длинные дистанции. Медленный бег с изменением направления движения. Специально-беговые упражнения. ОРУ на месте. Средства, методы и приемы развития выносливости. Совершенствование техники и тактики прохождения кроссовой дистанции. Эстафетный бег. | 2 | 2 | |
| **Тема 2.4**<br>**Сдача контрольных нормативов** | **Содержание учебного материала** | **2** | | |
| | **Практическое занятие № 7**<br>Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания гранаты;<br>- применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты.<br>Сдача контрольных тестов по легкой атлетике:<br>-100,500,1000,2000,3000 метров<br>-эстафетный бег | 2 | 2 | |
| **Тема 3** | | **8** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Аэробика/Атлетическая гимнастика** | | | | |
| **Тема 3.1 Аэробика (девушки)** | **Содержание учебного материала** | **8** | | ОК 04,08, ПК 1.3 |
| | **Практическое занятие № 8-11**<br>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками<br>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.<br>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.<br>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Зачет | 8 | 2 | |
| **Тема 3.1. Атлетическая гимнастика (юноши)** | **Содержание учебного материала** | **8** | | |
| | **Практическое занятие № 8-11**<br>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.<br>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.<br>Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.<br>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. | 8 | 2 | |
| **Промежуточная аттестация – Зачет** | | | | |
| **Тема 4. Лыжная подготовка** | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Тема 4.1 Попеременные техники ходов** | **Содержание учебного материала** | **1** | | ОК 04,08, ПК 1.3 |
| | **Практическое занятие № 12**<br>- техника и методика обучения попеременным классическим ходам;<br>- применение техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции.<br>Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению.<br>Техника попеременного четырехшажного хода. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению | 1 | 2 | |
| **Тема 4.2 Одновременные техники ходов. Переходы** | **Содержание учебного материала** | **1** | | |
| | **Практическое занятие№13** техника и методика обучения одновременным классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой;<br>- применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и переход с одного лыжного хода на другой при прохождении дистанции.<br>Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному однашажному ходу.<br>Техника одновременного двухшажного хода. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению.<br>Способы переходов с одного лыжного хода на другой. | 1 | 2 | |
| **Тема 4.3** | **Содержание учебного материала** | **1** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Техника подъемов и спусков на лыжах** | **Практическое занятие№14**<br>методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор;<br>- применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции.<br>Способы преодоления подъемов на лыжах:<br>• скользким шагом<br>• ступающим шагом<br>• «полуелочкой»<br>• «елочкой»<br>• «лесенкой»<br>Способы преодоления спусков на лыжах:<br>Стойки: высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха.<br>Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа. | 1 | 2 | |
| **Тема 4.4 Техника торможения и поворотов на лыжах** | **Содержание учебного материала** | **1** | | |
| | **Практическое занятие№15**<br>- методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах; - применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции.<br>Способы торможения на лыжах:<br>• торможение «полуплугом»<br>• торможение упором<br>• торможение боковым соскальзыванием<br>• торможение палками<br>• торможение преднамеренным падением.<br>Способы поворотов на лыжах (на месте):<br>• поворот переступанием вокруг носков лыж<br>• поворот переступанием вокруг пяток лыж<br>• поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево<br>• поворот махом через лыжу вперед<br>• поворот прыжком с опорой на палки<br>• поворот прыжком без опоры на палки<br>Способы поворотов на лыжах (в движении):<br>• поворот переступанием<br>• поворот упором<br>• поворот «плугом» | 1 | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | • поворот на параллельных лыжах | | | |
| **Тема 4.5 Сдача контрольных нормативов** | **Содержание учебного материала** | **2** | | |
| | **Практическое занятие№16**<br>правила соревнований, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях;<br>Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке:<br>• подъемов и спусков<br>• торможения и поворотов<br>• прохождение дистанции девушки до 5км, юноши до 8 км. | 2 | 2 | |
| **Тема 5 Спортивные игры** | | **4** | | |
| **Тема 5.1 Футбол** | **Содержание учебного материала** | **2** | | ОК 04,08, ПК 1.3 |
| | **Практическое занятие№17**<br>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | 2 | 2 | |
| **Тема 5.2 Настольный теннис** | **Содержание учебного материала** | **2** | | |
| | **Практическое занятие № 18**<br>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. | 2 | 2 | |
| **Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | **2** | | |
| **Тема 1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала** | **2** | | ОК 04,08, ПК 1.3 |
| | **Практическое занятие № 19**<br>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.<br>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых | 2 | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.<br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | | | |
| **Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачет** | | **2** | | |
| **Итого по дисциплине:** | | **182** | | |

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование:

- рабочее место преподавателя**;**
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений.

## 3.2.Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

**Основные учебные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., стер.- Москва: КНОРУС, 2020.- 214с.- (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07424-4

4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru

5. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: https://book.ru

6. Германов Г.Н. Методика обучения предмету "физическая культура". Лёгкая атлетика: учеб. пособие для СПО /Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова.- Москва: Юрайт, 2019.- 461с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-05784-3

7. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие для СПО /С.Ф. Бурухин.- 3-е изд., испр. и доп.- Москва: Изд.- во Юрайт, 2019.- 173с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-07538-0

8. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/455330

**Дополнительные учебные издания**

9. Жданкина Е. Ф. Физическая культура: Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО /Е. Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского.- Москва: Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд.- во Урал. ун-та.- 125с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт); ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та)

10. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

11. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В. — Москва : Спорт, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — URL: https://book.ru

12. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

**Интернет-ресурсы**

13. www.festival.1september.ru
14. www. revolution.allbest.ru
15. www. ru.wikipedia.org
16. www. olympic.ru
17. www. fizkult-ura.ru
18. http://dnevnik.ru-«Дневник.ру»
19. http://dic.academic.ru/
20. http://www.tmmoscow.ru/

21. http://www.turist-club.ru/

**Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

22. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

| Результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки |
|---|---|
| **Общие и профессиональные компетенции:**<br>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;<br>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;<br>ПК 1.3. Выполнять работы по спасению, защите, эвакуации людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим.<br>**уметь:**<br>- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;<br>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности<br>**знать:**<br>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br>- основы проектной деятельности;<br>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни;<br>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Текущий контроль:<br>- тестирование физических качеств;<br>- сдача нормативов;<br>- выполнение практической работы<br>- выполнение самостоятельной работы.<br>Оценка результатов выполнения самостоятельной работы<br><br>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Метод проведения промежуточной аттестации: выполнение контрольных нормативов |

## 4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания содержатся в приложении 1.

### Контрольные и тестовые задания

Контрольные задания содержатся в приложении 1.

### Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенций, содержатся в приложении 1.

**Приложение 1**

**Контрольно-оценочные средства**
**для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**
**СГ.04 Физическая культура**

**1.1. Форма промежуточной аттестации:** Дифференцированный зачет (8 семестр).

**1.2. Система оценивания результатов выполнения заданий**

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод расчета первичных баллов;
- метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используется пяти бальная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пяти бальной шкалы учета результатов в пяти бальную оценочную шкалу:

| **Оценка** | **Количество баллов, набранных за выполнение практического задания** |
|---|---|
| Оценка «зачтено» | **3-5** |
| Оценка «не зачтено» | **≤ 2,9** |

| **Оценка** | **Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации** |
|---|---|
| Оценка 5 «отлично» | 4,6-5 |
| Оценка 4 «хорошо» | 3,6-4,5 |
| Оценка 3 «удовлетворительно» | 3-3,5 |
| Оценка 2 «неудовлетворительно» | ≤ 2,9 |

**1.3.1 Задание:**
**Задания для Зачета:** выполнение контрольных нормативов

**Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки**

| № п/п | Задания практического характера (вид упражнений) | Критерии оценки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| | **2 курс 3 семестр** | | | | | | |
| 1 | Бег 100 метров | 13.8 | 14.2 | 15.0 | 16.2 | 17.0 | 18.0 |
| 2 | Бег 500 метров (девушки); | - | - | - | 1.50 | 2.00 | 2.10 |
| 3 | Бег 1000 метров (юноши) | 3.35 | 3.45 | 4.05 | - | - | - |
| 4 | Прыжки в длину с места, см | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 160 |
| 5 | Челночный бег 4х9 м, с | 9.2 | 9.6 | 10.1 | 9.8 | 10.2 | 11.0 |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 13 | 11 | 8 | - | - | - |
| 7 | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа | 38 | 33 | 28 | 20 | 15 | 10 |
| 8 | Наклон вперед из положения сидя, см | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| 9 | Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз | 53 | 48 | 44 | 42 | 36 | 31 |
| 10 | Прыжки на скакалке, за 30 сек | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
| 11 | Прыжки на скакалке, за 60 сек | 130 | 125 | 120 | 133 | 110 | 70 |
| | **2 курс 4 семестр** | | | | | | |
| 12 | Бег на лыжах 3 км | 14.30 | 15.00 | 15.50 | 18.00 | 19.00 | 20.00 |
| 13 | Бег на лыжах 5 км | 25.00 | 26.00 | 28.00 | без учета времени | | |
| 14 | Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9.5 | 7.5 | 6.5 | - | - | - |
| 15 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | - | - | - | 10.0 | 8.0 | 6.5 |
| 16 | Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз (в ограниченной зоне)<br>**Критерии оценки**<br>1.высота передачи не ниже 1.5 м;<br>2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;<br>3.отскок мяча под прямым углом;<br>4.колличество передач | 10 передач без ошибок с первой попытки | 10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4. | 10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4 | 10 передач без ошибок с первой попытки | 10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4. | 10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4 |
| 17 | Передача мяча в парах через сетку<br>**Критерии оценки**<br>1. количество передач;<br>2.правильное выполнение стойки и перемещение к мячу, выхода к мячу;<br>3. точность передач | 70 передач с соблюдением всех критериев | 60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1,2. | 40 передач, не выполнены критерии 1,2,3 | 70 передач с соблюдением всех критериев | 60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1,2. | 40 передач, не выполнены критерии 1,2,3 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 | Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи – одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) в ограниченной зоне<br>**Критерии оценки**<br>1. высота передачи не ниже 1 м;<br>2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;<br>3. отскок мяча под прямым углом;<br>4.колличество передач | 10 передач без ошибок с первой попытки | 10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4. | 10 передач 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,2,4. | 10 передач без ошибок с первой попытки | 10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4. | 10 передач 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,2,4. |
| 19 | Прием мяча снизу с подачи<br>**Критерии оценки**<br>1.точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3,2;<br>2. мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную;<br>3. правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу;<br>4. количество приемов | Из 6 подач 6 приемов без ошибок | Из 6 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2. | Из 6 подач 4 приема, не выполнен критерий 2,4. | Из 6 подач 6 приемов без ошибок | Из 6 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2. | Из 6 подач 4 приема, не выполнен критерий 2,4. |
| 20 | Верхняя подача в зону<br>**Критерии оценки**<br>1. попадание мяча точно в зону | Из 6 попыток 6 подач без ошибок | Из 6 попыток 5 подач без ошибок | Из 6 попыток 3 подачи без ошибок | Из 6 попыток 6 подач без ошибок | Из 6 попыток 5 подач без ошибок | Из 6 попыток 3 подачи без ошибок |
| | **3 курс 5 семестр** | | | | | | |
| 21 | Бег 100 метров | 13.2 | 13.5 | 14.0 | 16.0 | 16.3 | 16.8 |
| 22 | Бег 500 метров | - | - | - | 1.40 | 1.50 | 2.00 |
| 23 | Бег 1000 метров | 3.30 | 3.40 | 4.00 | - | - | - |
| 24 | Бег 2000 метров | - | - | - | 10.00 | 10.30 | 11.00 |
| 25 | Бег 3000 метров | 13.00 | 13.30 | 15.00 | - | - | - |
| 26 | Прыжки в длину с места, см | 240 | 225 | 205 | 195 | 180 | 165 |
| 27 | Метание гранаты 500 грамм | - | - | - | 22 | 20 | 18 |
| 28 | Метание гранаты 700 грамм | 38 | 36 | 32 | - | - | - |
| 29 | Подтягивание на перекладине | 14 | 12 | 9 | - | - | - |
| 30 | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа | 44 | 39 | 35 | 21 | 18 | 12 |
| 31 | Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз | 55 | 50 | 45 | 48 | 42 | 34 |
| 32 | Прыжки на скакалке, за 1 мин | 135 | 130 | 125 | 140 | 135 | 130 |
| | **3 курс 6 семестр** | | | | | | |
| 33 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,20 | 19,20 | 20,50 |
| 34 | Бег на лыжах 5 км, мин | 25,50 | 26,50 | 28,50 | без учета времени | | |
| 35 | Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 10.5 | 8.5 | 7.5 | - | - | - |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 36 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | - | - | - | 11.5 | 7.5 | 6.0 |
| 37 | Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м.<br>**Критерии оценки**<br>1.синхроная работа ног, рук, согласованность действий;<br>2. отскок мяча;<br>3. количество передач | 22 передачи, без ошибок с первой попытки | 20 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,3 | 18 передач с 2-3 ошибками и не выполнены критерии 1,2,3 | 20 передач без ошибок с первой попытки | 18 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,3 | 16 передач с 2-3 ошибками и не выполнены критерии 1,2,3 |
| 38 | Бросок в движении из 10 попыток **Критерии оценки**<br>1. правильное ведение мяча;<br>2. выполнение двух шагов;<br>3. отталкивание толчковой ногой;<br>4. хорошая скорость выполнения упражнения | из 10 попыток 9 попаданий без ошибок | из 10 попыток 8 попаданий не выполнены критерии 2,3 | из 10 попыток 7 попаданий с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,3, 4 | из 10 попыток 8 попаданий – без ошибок | из 10 попыток 7 попаданий с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2,3 | из 10 попыток 6 попаданий с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,3, 4 |
| 39 | Штрафной бросок 10 попыток<br>**Критерии оценки**<br>1.попадание в корзину | из 10 попыток 7 попаданий | из 10 попыток 6 попаданий | из 10 попыток 5 попаданий | из 10 попыток 7 попаданий | из 10 попыток 6 попаданий | из 10 попыток 5 попаданий |
| 40 | Челночный бег 3х10 м/сек<br>**Критерии оценки**<br>1.техника и скорость выполнения | 7.2-7.4 | 7.9-7.5 | 8.0-8.3 | 8.4-8.6 | 9.3-8.7 | 9.4-9.7 |
| | **4 курс 7 семестр** | | | | | | |
| 41 | Бег 100 метров | 13.2 | 13.5 | 14.0 | 16.0 | 16.3 | 16.8 |
| 42 | Бег 500 метров | - | - | - | 1.40 | 1.50 | 2.00 |
| 43 | Бег 1000 метров | 3.30 | 3.40 | 4.00 | - | - | - |
| 44 | Бег 2000 метров | - | - | - | 10.00 | 10.30 | 11.00 |
| 45 | Бег 3000 метров | 13.00 | 13.30 | 15.00 | - | - | - |
| 46 | Прыжки в длину с места, см | 240 | 225 | 205 | 195 | 180 | 165 |
| 47 | Метание гранаты 500 грамм | - | - | - | 22 | 20 | 18 |
| 48 | Метание гранаты 700 грамм | 38 | 36 | 32 | - | - | - |
| 49 | Подтягивание на перекладине | 14 | 12 | 9 | - | - | - |
| 50 | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа | 44 | 39 | 35 | 21 | 18 | 12 |
| 51 | Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз | 55 | 50 | 45 | 48 | 42 | 34 |
| 50 | Прыжки на скакалке, за 1 мин | 135 | 130 | 125 | 140 | 135 | 130 |

| № п/п | Задания практического характера (вид упражнений) | Критерии оценки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| | **4 курс 8 семестр** | | | | | | |
| 1 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,20 | 19,20 | 20,50 |
| 2 | Бег на лыжах 5 км, мин | 25,50 | 26,50 | 28,50 | без учета времени | | |
| 3 | Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 10.5 | 8.5 | 7.5 | - | - | - |
| 4 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | - | - | - | 11.5 | 7.5 | 6.0 |
| 5 | **Критерии оценки при обучении по футболу**<br>1.Иметь элементарные навыки судейства.<br>2.Продемонстрировать в учебно – тренировочной игре взаимодействие с командой. | | | | | | |
| 6 | **Критерии оценки при обучении по настольному теннису**<br>1. Иметь элементарные навыки судейства.<br>2. Продемонстрировать технику базовых элементов в настольном теннисе.<br>3.Продемонстрировать парную игру. | | | | | | |

**1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения промежуточной аттестации**

Аттестация проводится в спортивном зале; открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

**1.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины:**

**Основные учебные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., стер.- Москва: КНОРУС, 2020.- 214с.- (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07424-4

4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru

5. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: https://book.ru

6. Германов Г.Н. Методика обучения предмету "физическая культура". Лёгкая атлетика: учеб. пособие для СПО /Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова.- Москва: Юрайт, 2019.- 461с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-05784-3

7. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие для СПО /С.Ф. Бурухин.- 3-е изд., испр. и доп.- Москва: Изд.- во Юрайт, 2019.- 173с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-07538-0

8. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/455330

**Дополнительные учебные издания**

9. Жданкина Е. Ф. Физическая культура: Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО /Е. Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского.- Москва: Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд.- во Урал. ун-та.- 125с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт); ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та)

10. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

11. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В. — Москва : Спорт, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — URL: https://book.ru

12. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

**Интернет-ресурсы**

13. www.festival.1september.ru
14. www. revolution.allbest.ru
15. www. ru.wikipedia.org
16. www. olympic.ru
17. www. fizkult-ura.ru
18. http://dnevnik.ru-«Дневник.ру»
19. http://dic.academic.ru/
20. http://www.tmmoscow.ru/
21. http://www.turist-club.ru/

**Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

22. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.