

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рябцун Владимир Викторович

Должность: Директор

Дата подписания: 31.07.2025 14:38:11

Уникальный программный ключ:

937d0b737ee35db07895d495a275a8aac5234805

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**Технологический институт –**

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего  
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
(ТИ НИЯУ МИФИ)

## **ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность

#### **08.02.01 «СТРОИТЕЛЬСТВО И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЗДАНИЙ И СООРУЖЕНИЙ»**

(социально-гуманитарный цикл)

Квалификация выпускника: **техник**

Форма обучения: **очная**

г. Лесной

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

1. Приказ Минпросвещения России от 25.06.2024 № 442 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» (зарегистрировано в Минюсте России 25.07.2024 № 78925).

Рабочую программу разработал:  
Плешов А.В., преподаватель отделения  
СПО ТИ НИЯУ МИФИ

Рабочая программа одобрена  
Ученым советом  
Протокол № 2 от «03» июля 2025 г.

## **Содержание**

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>                                             | <b>4</b>  |
| 1.1. Область применения                                                         | 4         |
| 1.2. Цели и задачи рабочей программы                                            | 4         |
| 1.3. Перечень формируемых компетенций                                           | 5         |
| 1.4. Планируемые результаты обучения                                            | 5         |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>       | <b>8</b>  |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы                             | 8         |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»    | 9         |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b> | <b>14</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>             | <b>17</b> |
| <b>5. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА</b>                                         | <b>18</b> |

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.**

### **1.1. Область применения:**

Рабочая программа (РП) - является неотъемлемой частью учебно-методического комплекса учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» и предназначена для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу данной дисциплины, является общепрофессиональной дисциплиной и имеет межпредметную связь с учебной дисциплиной СГ.03 «Безопасность жизнедеятельности»

### **1.2. Цели и задачи рабочей программы:**

Целью рабочей программы является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Для достижения поставленной цели рабочая программа по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» решает следующие цели и задачи:

Целью физического воспитания студентов является формирование ЗОЖ и основ физической культуры личности. Весь процесс физического воспитания направлен на повышение уровня здоровья молодежи, от которого зависят её интеллектуальный и физический потенциал; работоспособность; формирование жизненных, социальных и профессиональных мотиваций

Задачи физического воспитания:

- сохранение и укрепление здоровья молодёжи;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- ознакомление с научно-практическими основами ЗОЖ и ролью физической культуры в становлении личности профессионала;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре.
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 1.3. Перечень формируемых компетенций

ППССЗ по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» и Рабочей программой УД СГ.04 «Физическая культура» предусмотрено формирование следующих общих и профессиональных компетенций:

| <b>Код</b>    | <b>Наименование компетенции</b>                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК 04.</b> | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.                                                                                                                                                                                                      |
| <b>ОК 06.</b> | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения. |
| <b>ОК 08.</b> | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.                                                                               |

### 1.4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения УД СГ.04 «Физическая культура» студенты должны обладать следующими знаниями и умениями:

#### **Общие компетенции**

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                                                                                                                                                            | Требования к знаниям, умениям                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК 04.</b>   | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                                                                                                      | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</li> <li>– использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ОК 06.</b>   | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского комплекса «ГТО».</li> <li>- формировать личностно ценностно-смысловые ориентиры и установки, 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>- формировать навыки сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, патриотизме, уважении к своему народу, чувстве ответственности перед Родиной;</li> </ul> |
| <b>ОК 08.</b>   | Использовать средства физической культуры для сохранения и                                                                                                                                                                                                          | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p>ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– проводить самоконтроль во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>– выполнять приемы самозащиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;</li> <li>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Учебная дисциплина СГ. 04 «Физическая культура» изучается на протяжении всего периода обучения. Формой промежуточной аттестации в каждом семестре является зачёт, итоговая аттестация – дифференцированный зачет.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

| Вид учебной работы                                             | Объем часов <sup>1</sup> |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                          | 170                      |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе: | -                        |
| Теоретические занятия                                          | -                        |
| практические занятия                                           | 166                      |
| лабораторные занятия                                           | -                        |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                    | 4                        |
| Консультации                                                   | -                        |
| Промежуточная аттестация –зачёт                                | 8                        |
| Итоговая аттестация – зачёт                                    | 4                        |

---

<sup>1</sup> Количество часов необходимых для промежуточной/итоговой аттестации распределяется следующим образом: зачёт – 2 часа, дифференцированный зачёт – 4 часа, экзамен – 6 часов. Часы входят в сумму обязательной аудиторной учебной нагрузки



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем            | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Объем в часах | Уровень освоения <sup>2</sup> | Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1.<br>Общая физическая подготовка | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 28            | 2                             |                                                                        |
|                                        | 1. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                               |                                                                        |
|                                        | 2. Выполнение комплексов упражнений для снижения (наращивания) массы тела.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                               |                                                                        |
|                                        | 3. Выполнение построений, перестроений различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.<br>Выполнение упражнений для тренировки основных групп мышц: рук и плечевого пояса, ног, живота (пресс) и спины: отжимание в упоре лежа на полу "кузнечик"; подтягивание, высокая и низкая перекладина; поднимание прямых ног до касания рук (перекладина); поднимание туловища, руки за голову, ноги закреплены; "складной ножик", пресс; "орлиные взмахи", спина; приседание на одной ноге, "пистолетик"; выпрыгивание из упора присев; выпрыгивание через |               |                               |                                                                        |

<sup>2</sup> 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).

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                             | Объем в часах | Уровень освоения <sup>2</sup> | Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                             | скакалку на 2-х ногах за 1 минуту; прыжки в длину с места.                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                               |                                                                        |
|                             | 2. Проведение подвижных игр различной интенсивности, эстафета.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений: без предметов, с гантелями, набивным мячом, скакалкой, обручем.                                                                                                                                               |               |                               |                                                                        |
| Тема 2<br>Лёгкая атлетика   | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1             | 1                             |                                                                        |
|                             | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 28            | 2                             | ОК- 4,6,8                                                              |
|                             | Разучивание, закрепление и совершенствование техник двигательных действий: бег на дистанции 60, 100, 200, 300, 400, 500 м; низкий и высокий старт, бег по пересеченной местности дистанции 1000-2000 м (юноши) и 500-1000 м (девушки), эстафетный бег; прыжок в длину с разбега способами "согнув ноги", "прогнувшись" |               |                               |                                                                        |
| Тема 3<br>Спортивные игры   | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1             | 1                             |                                                                        |
|                             | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 44            | 2                             | ОК- 4,6,8                                                              |
|                             | 1. Баскетбол. Перемещение по площадке. Ведение мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.                                                          |               |                               |                                                                        |

| Наименование разделов и тем       | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Объем в часах | Уровень освоения <sup>2</sup> | Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                   | <p>Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра</p> <p>2. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подач мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра</p> |               |                               |                                                                        |
| Тема 4<br>Атлетическая гимнастика | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1             | 1                             |                                                                        |
|                                   | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 46            |                               | ОК- 4,6,8                                                              |

| Наименование разделов и тем                | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Объем в часах | Уровень освоения <sup>2</sup> | Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                            | Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. 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 |               | 2                             |                                                                        |
| Тема 5<br>Лыжная подготовка                | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1             | 1                             |                                                                        |
|                                            | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20            | 2                             | ОК- 4,6,8                                                              |
|                                            | Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники: лыжных ходов, выполнение переходов с хода на ход, стойки спусков, способов подъёмов, повороты на месте и в движении, способов торможения. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                               |                                                                        |
| Промежуточная аттестация (3,4,5,6 семестр) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | 4                             |                                                                        |

| Наименование разделов и тем     | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Уровень освоения <sup>2</sup> | Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Итоговая аттестация (7 семестр) |                                                                            |               | 170                           |                                                                        |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетка для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- секундомеры;

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности»;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Технические средства обучения:

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

### **3**

. Квалификация педагогических работников образовательной организации отвечает квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, в том числе из числа

руководителей и работников организаций, направление деятельности которых способствует области профессиональной деятельности (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет).

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе.

Каждый студент имеет доступ к электронно-библиотечной системе IPRbooks и электронной библиотеке издательского центра «Академия».

#### **3.3.1. Печатные издания**

Основная литература:

1. Бишаева А. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник /А.А. Бишаева – М.: Академия, 2018.- 320 с. – Режим доступа: <http://academia-moscow.ru/catalogue/4831/366974/>
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник: базовый уровень. – М.:Просвещение, 2015. – 255 с.

#### **3.3.2. Дополнительные источники**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.И. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. – 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. -Ростов н/Дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
7. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература, 2002. – 290с.

8. Горцев, Г. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М: Вече, 2001. – 320 с.
9. Жмулин А.В., Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. – Стр. 11-13.
10. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.
11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с: ил.
12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – М.: Издательство Советский спорт. – 2005. – 192с.
13. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И.В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье, 1989. – 272с.
14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. – Ульяновск: УлГТУ, 2006. – 30 с.
15. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова – М.: Издательство Физкультура и Спорт, 2006. – 160 с.



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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                    | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                        | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Освоенные умения:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                              | «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.<br>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.<br>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.<br>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | – защита практических занятий;<br>– тестирование<br>– самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| -выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.                                                                | – защита практических занятий;<br>– тестирование<br>– самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Усвоенные знания:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;                                                                                                                                | – реферат<br>– собеседование.                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| - формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;                                                                                                                                                                                                          | – реферат<br>– собеседование                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;                                                                                                                                                                                                | – реферат<br>– собеседование                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## 5. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные средства для текущего контроля

#### 5.1.1. Тестирование.

Оценка уровня физической подготовленности девушек

| Тест                                                                                                                                                          | Оценка |       |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------------------|
|                                                                                                                                                               | 5      | 4     | 3                 |
| Бег на дистанцию 100 м, с                                                                                                                                     | 16.0   | 17.0  | 18.7              |
| Бег на дистанцию 2000 м, мин, с                                                                                                                               | 11.0   | 13.0  | Без учета времени |
| Бег на лыжах на дистанцию 3000 м, мин, с                                                                                                                      | 19.00  | 21.00 | Без учета времени |
| Приседание на одной ноге с опорой на стену, раз на каждой ноге                                                                                                | 8      | 6     | 4                 |
| Прыжок в длину с места толчком двух ног, см                                                                                                                   | 190    | 175   | 160               |
| Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы, м                                                                                                             | 10,5   | 6,5   | 5,0               |
| Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине, раз                                                                                                         | 20     | 10    | 5                 |
| Координационный тест – челночный бег 3х10 м, с                                                                                                                | 8,4    | 9,3   | 9,7               |
| Гимнастические комплексы упражнений, баллов по 10-бальной системе:<br>- утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>- релаксационной гимнастики | До 9   | До 8  | До 7,5            |

### Планируемые результаты обучения

В результате освоения УД СГ.04 «Физическая культура» студенты должны обладать следующими знаниями и умениями:

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                       | Требования к знаниям, умениям                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04.          | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</li> <li>– использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление</li> </ul> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                     | здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>ОК 06.</b> | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского комплекса «ГТО».</li> <li>- формировать личностно ценностно-смысловые ориентиры и установки, 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>- формировать навыки сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, патриотизме, уважении к своему народу, чувстве ответственности перед Родиной;</li> </ul> |
| <b>ОК 08.</b> | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности                                                                               | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы самозащиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>возможностей своего организма</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;</li> <li>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Этапы формирования компетенций

| №<br>п/п | Контролируемые разделы,<br>темы дисциплины                                                                                | Формируемые<br>компетенции | Вид аттестации      |                               |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------|-------------------------------|
|          |                                                                                                                           |                            | Текущий<br>контроль | Промежуточная<br>аттестация   |
| 1        | Понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности | ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08    | Собеседование       | Реферат                       |
| 2        | Навыки для организации самостоятельных занятий различными видами спорта                                                   | ОК 04<br>ОК 08             | Собеседование       | Реферат                       |
| 3        | Владеть игровыми видами спорта, в том числе и командными                                                                  | ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08    | Тестирование        | Практическая работа в команде |
| 4        | Выполнять тестовые нормативы                                                                                              | ОК 08                      | Таблица тестов      | Практическая работа           |