

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г. ШУХОВА»
в г. НОВОРОССИЙСКЕ
(НФ БГТУ им. В.Г. Шухова)



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
И.В. Чистяков
13 января 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

наименование дисциплины

Специальность: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Квалификация Операционный логист

Форма обучения: очная

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Новороссийск – 2023

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области информационных систем.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина БД.10 «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

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

Содержание рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- развитие потребности к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных

отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

и задач:

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

- овладения умением оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- формирования патриотизма, уважение к своему народу, чувству ответственности перед Родиной;

- готовности к служению Отечеству, его защите;

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

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

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

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

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

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

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

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

- овладения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активного применения их в игровой и соревновательной деятельности, готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

-

В результате освоения дисциплины «Обществознание» обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения:

личностных:

- готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- потребности к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретению личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формированию личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

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

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

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

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

- развитию патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

- готовности к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способности использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовности учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоению знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; готовности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формированию навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

предметных:

- умению использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владению современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
- владению физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владению техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье;
- формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- использовать технологии современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- использовать системы профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- применять системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- применять компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
- В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	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

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часов;

1.6. Использование в рабочей программе часов вариативной части

Учебным планом не предусмотрено.

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72ч.

Форма промежуточной аттестации дифференцированный зачет

Виды учебной работы	Всего Часов	3 семестр часов в семестре	4 семестр часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины, час	124	36	36
Контактная работа (аудиторные занятия), в т.ч.:			
лекции	8	4	4
лабораторные			
практические	116	58	58
групповые консультации в период теоретического обучения и промежуточной аттестации			
Самостоятельная работа студентов, включая индивидуальные и групповые консультации, в том числе:			
Курсовой проект			
Курсовая работа			
Расчетно-графическое задание			
Индивидуальное домашнее задание			
Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям (лекции, практические занятия, лабораторные занятия)			
Промежуточная аттестация		зачет	дифференцированный зачет

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Наименование тем, их содержание и объем

№ п/п	Наименование раздела (краткое содержание)	Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час			
		Практические занятия	Лекция	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		24	4		
1.1	Тема: Инструктаж по мерам безопасности при занятиях физической культуры. <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж по мерам безопасности при занятиях физической культуры; - общие требования безопасности; - требования безопасности перед началом занятий; - требования безопасности во время занятий; - требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях; - требования безопасности по окончании занятий; - обязанности преподавателя; - обязанности студента; 	2			
1.2	Тема: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. <ul style="list-style-type: none"> - Основные понятия: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство; - гигиенические основы организации самостоятельных занятий, оказание доврачебной помощи; - физическая культура как социальное явление; - функциональные системы человека; - физиологическая характеристика вработывания, предстартового состояния, «мертвой точки», печеночного болевого синдрома человека; - определение здорового образа жизни, его факторы, составляющие; - самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ 	16	2		
1.3	Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями <ul style="list-style-type: none"> - уровень жизни, саморегуляция, самонаблюдение; средства и методы развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты и ловкости; 	6	2		

	- взаимосвязь физических качеств и степень их развития.				
	Раздел 2. Легкая атлетика.	72	2		
2.1	Тема: Легкая атлетика. <ul style="list-style-type: none"> - Освоение техники беговых упражнений. - Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега. - Освоение техники беговых упражнений: бег на короткие дистанции. - Освоение техники беговых упражнений: бег на средние дистанции. - Освоение техники беговых упражнений: бег на длинные дистанции. - Сдача контрольных нормативов по освоению беговых упражнений. - Освоение техники высокого старта. - Освоение техники низкого старта. - Освоение техники стартового разгона. - Освоение техники финиширования. - Сдача контрольных нормативов по освоению техники старта и финиширования. - Освоение техники бега на 100 м. - Освоение техники эстафетного бега 4x100 м. - Освоение техники бега по прямой с различной скоростью. - Сдача контрольных нормативов по освоению техники бега. - Освоение техники равномерного бега на дистанцию 2 000 м. - Освоение техники равномерного бега на дистанцию 3 000 м. - Сдача контрольных нормативов по освоению техники бега. - Освоение техники прыжков. - Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». - Сдача контрольных нормативов по освоению техники прыжков 	72	2		
	Раздел 3. Гимнастика	20	2		
3.1	Тема: Гимнастика <ul style="list-style-type: none"> - Освоение техники общеразвивающих упражнений, вводной гимнастики, производственной гимнастики. - Освоение техники упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями. - Освоение техники упражнений с набивными мячами. - Освоение техники упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, коррекции нарушений осанки. - Освоение техники упражнений для коррекции зрения, на внимание. - Освоение техники упражнений в чередовании с напряжения с расслаблением. - Освоение техники упражнений на висы и упоры, упражнений у гимнастической стенки. 	20	2		

	- Сдача контрольных нормативов по освоению техники гимнастических упражнений				
	ИТОГО	116	8		

3.2. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практических занятия	Кол-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
1	РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы физической культуры	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях физической культуры	2	
		Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
		1. Основные понятия физической культуры и физической подготовки	4	
		2. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, оказание доврачебной помощи;	4	
		3. Функциональные системы человека;	4	
		4. Самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ	4	
2	РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
		1. Средства и методы развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты и ловкости;	2	
		2. Взаимосвязь физических качеств и степень их развития	4	
		Легкая атлетика.		
		1. Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега.	2	
		2. Освоение техники беговых упражнений: бег на короткие дистанции.	2	
3. Освоение техники беговых упражнений: бег на средние дистанции.	2			
4. Освоение техники беговых упражнений: бег на длинные дистанции.	2			
5. Сдача контрольных нормативов по освоению беговых упражнений.	2			
6. Освоение техники высокого старта.	2			
7. Освоение техники низкого старта.	2			
8. Освоение техники стартового разгона.	2			
9. Освоение техники финиширования.	2			
10. Сдача контрольных нормативов по освоению техники старта и финиширования.	6			
11. Освоение техники бега на 100 м.	2			
12. Освоение техники эстафетного бега 4x100 м.	4			
13. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью.	6			
14. Сдача контрольных нормативов по освоению техники бега.	4			

		15. Освоение техники равномерного бега на дистанцию 2 000 м.	6	
		16. Освоение техники равномерного бега на дистанцию 3 000 м.	6	
		17. Сдача контрольных нормативов по освоению техники бега.	6	
		18. Освоение техники прыжков.	4	
		19. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
		20. Сдача контрольных нормативов по освоению техники прыжков	2	
		6		
3	РАЗДЕЛ 3. Гимнастика	Гимнастика 1. Освоение техники общеразвивающих упражнений, вводной гимнастики, производственной гимнастики. 2. Освоение техники упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями. 3. Освоение техники упражнений с набивными мячами. 4. Освоение техники упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, коррекции нарушений осанки. 5. Освоение техники упражнений для коррекции зрения, на внимание. 6. Освоение техники упражнений в чередовании с напряжения с расслаблением. 7. Освоение техники упражнений на висы и упоры, упражнений у гимнастической стенки. 8. Сдача контрольных нормативов по освоению техники гимнастических упражнений	2 2 2 2 2 2 4 4	

3.3. Содержание лабораторных занятий

Не предусмотрено учебным планом

3.4. Содержание курсового проекта/работы

Не предусмотрено учебным планом

3.5. Содержание расчетно-графического задания

Не предусмотрено учебным планом

3.6. Содержание самостоятельных работ

Не предусмотрено учебным планом

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися заданий, в течении учебного года, для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 23014 года №540 г.Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача контрольных нормативов
Знания	
- о роли физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
	Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура», предполагает, у студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями в зависимости от заболеваний, двигательная активность может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, отвечают на вопросы по изученным разделам.

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения, обучающиеся сдают с учетом медицинской группы. Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья

4.1. Вид текущего контроля: устный опрос

4.1. Типовые задания для проведения устного опроса

1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это: а) гибкость; б)растяжение; в) стройность.
2. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: а)ловкость; б) быстрота; в) натиск.
3. Назовите основные физические качества человека: а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
4. Назовите элементы здорового образа жизни: а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.
5. Укажите, что понимается под закаливанием: а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
6. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.
7. Первая помощь при обморожении: а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному

месту.

8. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление: а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.

9. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости: а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье.

10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы: а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.

11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей: а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.

12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.

13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на: а) развитие физических качеств; б) поддержание высокой работоспособности; в) сохранение и улучшение здоровья; г) подготовку к профессиональной деятельности.

14. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена: а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.

15. Правильное дыхание характеризуется: а) более продолжительным выдохом; б) более продолжительным вдохом; в) вдохом через нос и выдохом ртом; г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

16. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что: а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

17. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию... а) базовой физической подготовленности; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановления функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.

18. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью. а) скоростных упражнений; б) силовых упражнений; в) упражнений на гибкость; г) упражнений на выносливость.

19. Освоение двигательного действия следует начинать с ... а) формирования общего представления о двигательном действии; б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме; в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

20. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере: а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.

21. Укажите, чем характеризуется утомление: а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.

22. Основными показателями физического развития человека являются: а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.

23. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы

тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

24. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

25. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы: 1. Упражнения на точность и координацию движений; 2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног. 3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног. 4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки. 5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу. 6. Упражнения махового характера для различных групп мышц. 7. Дыхательные упражнения.

4.2. Вид текущего контроля: самостоятельная работа

Критерии оценивания:

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного

Показатели и шкала оценивания:

Шкала оценивания	Показатели
5	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; – обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; – излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка
4	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого

3	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: – излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; – не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; – излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого
---	--

4.3. Вид текущего контроля: контрольные упражнения

4.3.1 Типовые задания для проведения контрольных упражнений

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				Юноши		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м (сек.) 400м 1000м	16 17	4,4 и выше 4,3 55 3.05	5,1–4,8 5,0–4,7 1.02 3.15.	5,2 и ниже 5,2 1.12 3.25
2	Координационные	Челночный бег 3□10 м (сек.)	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4

1. Комплект контрольных упражнения и тестов для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета. Критерии оценки заданий

2. Все задания оцениваются одинаково: – правильный ответ - 1 балл; – отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов. Всего 10 заданий, можно набрать - 10 баллов. Шкала оценки образовательных достижений.

3. Процент результативности (правильных ответов) Оценка уровня подготовки балл (отметка) вербальный аналог 75-100 (8-10) 5 отлично 50-74 (5-7) 4 хорошо 25 -49 (3-5) 3 удовлетворительно менее 25 (0-3) 2 неудовлетворительно Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 15 очков. Шкала оценки физической подготовленности студентов.

4. Процент результативности (набранных баллов) Оценка уровня подготовки балл (отметка) вербальный аналог 85-100 (13-15) 5 отлично 70-84 (10-12) 4 хорошо 50-69 (7-9) 3 удовлетворительно менее 50% (0-6) 2 неудовлетворительно

№ П/П	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ /ТЕСТЫ/	НОРМАТИВЫ					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег на 100 м /с/	14,60	14,30	13,80	18,00	17,60	16,30
2.	Бег на 2 км /мин, с/ или на 3 км /мин, с/	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
		15,10	14,40	13,10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине /количество раз/	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг /количество раз/	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине /количество раз/	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу /количество раз/	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье /ниже уровня скамьи/см/	6	8	13	7	9	16
5.	Прыжок в длину с разбега	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами /см/	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине /количество раз в 1 мин/	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г /м/	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г /м/	-	-	-	13	17	21

4.4. Вид текущего контроля: дифференцированный зачет

Виды испытаний и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

4.4.1 Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
4.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из	30	40	50	20	30	40

	положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)						
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Вопросы для проверки уровня освоения компетенции ОК-8

Перечень оценочных материалов (закрытого типа)

1. Под быстротой как физическим качеством понимают...
 - а) Способность быстро бегать;
 - б) Способность совершать двигательные действия за минимальное время;
 - в) Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;
 - г) Способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.

2. Что является мерилем выносливости?
 - а) амплитуда движений; в) время;
 - б) сила мышц; г) быстрота двигательной реакции.

3. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противостоять ему за счет.....».
 - а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
 - б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;
 - в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;
 - г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

4. Что такое МПК (Максимальное потребление кислорода)...
 - а) избыточное потребление кислорода после интенсивной работы;
 - б) вентиляция воздуха в лёгких, использование кислорода тканями;
 - в) скорость потребления кислорода во время работы;
 - г) объём потребления кислорода.

5. «Королевой спорта» называют:
 - а) художественную гимнастику;
 - б) синхронное плавание;
 - в) спортивную гимнастику;
 - г) легкую атлетику.

6. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?
 - а) челночный бег 3х10 метров;
 - б) бег на 60 метров;
 - в) прыжки в длину с разбега;
 - г) прыжки через скакалку за 1 минуту.

7. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?
 - а) « На старт! Внимание! Марш!»;

- б) « На старт! Марш!»;
- в) «Внимание! Марш!»;
- г) «Приготовиться! Марш!».

8. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявление общей выносливости?

- а) скоростно-силовые способности;
- б) лично-психические качества;
- в) факторы функциональной экономичности;
- г) аэробные возможности.

9. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как:

- а) наскок;
- б) спрыгивание;
- в) соскок;
- г) завершение упражнения.

10. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются:

- а) упор;
- б) вертикальное усилие;
- в) хват;
- г) вис.

11. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) группировка;
- б) сед;
- в) поза;
- г) комбинация.

12. Махом одной, толчком другой переворот правым (левым) боком:

- а) «колесо»;
- б) сальто;
- в) рондат;
- г) перекат.

13. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела:

- а) переворот;
- б) перекат;
- в) кувырок;
- г) сальто.

14. Игровое время в баскетболе состоит...
- а) из 4 периодов по 10 минут; в) из 4 периодов по 8 минут;
 б) из 3 периодов по 10 минут; г) из 3 периодов по 10 минут.
15. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:
- а) 7; б) 3; в) 6; г) 5.
16. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?
- а) 1948 в Лондоне; в) 1920 в Бельгии;
 б) 1912 в Стокгольме; г) 1904 в Канаде.
17. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?
- а) не менее 7; в) не менее 8;
 б) не менее 6; г) не менее 5.
18. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?
- а) угловой удар; в) штрафной удар;
 б) свободный удар; г) 11 метровый удар.
19. Автором создания игры в волейбол считается...
- а) ЕлмериБери; в) Ясутака Мацудаира;
 б) Вильям Морган; г) Анатолий Эйнгорн.
20. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?
- а) 8 секунд; в) 10 секунд;
 б) 3 секунд; г) 7 секунд.

№ вопроса	Верный ответ						
1.	б	6.	б	11.	а	16.	б
2.	в	7.	б	12.	а	17.	а
3.	б	8.	г	13.	в	18.	в
4.	г	9.	в	14.	а	19.	б
5.	г	10.	а	15.	г	20.	а

Перечень оценочных материалов (открытого типа)

1. Физическая векторная величина, являющаяся мерой воздействия на данное тело со стороны других тел или полей-...
2. Командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде)-..
3. Способность человека успешно выполнять целенаправленные действия, в условиях естественного психофизиологического утомления-..
4. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как-..
5. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием- ..
6. Способность выполнять сложные по координации движения или быстро изменить положение тела-..
7. Крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводят раз в 4 года под эгидой Международного олимпийского комитета (МОК)- ...
8. Забег на короткие дистанции-..
9. Забег на длинные дистанции-...
10. Способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени-..

Ключ ответов

1. Сила.
2. Гандбол.
3. Выносливость.
4. Методика.
5. ОФП.
6. Ловкость.
7. Олимпийские игры.
8. Спринт.
9. Марафон.
10. Быстрота

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. Материально-техническое обеспечение

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Спортивный зал: раздевалки, Гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные, баскетбольные кольца, стена гимнастическая, канат, конусы, гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, сетка волейбольная, зеркала, гимнастические коврики, ракетки для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, стол для настольного тенниса складной ракетки для тенниса	353919, Краснодарский край г. Новороссийск, ул. Мысхакское шоссе, дом №75, помещение б/н,46,1 кв.м., этаж 1, помещение 26
Тренажерный зал: раздевалки, Тренажеры, гантели, гири	353919, Краснодарский край г. Новороссийск, ул. Мысхакское шоссе, дом №75, помещение б/н, 46,1 кв.м., этаж 1, помещение 26
Учебное помещение для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, самостоятельной работы. Оснащен специализированной мебелью, персональным компьютером с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала, мультимедийным проектором и экраном, веб-камерой, графическим планшетом	353919, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Мысхакское шоссе, дом № 75, аудитория № 413, 35,8 кв.м., этаж 4, помещение 413
Читальный зал библиотеки для самостоятельной работы с выходом в сеть Интернет. Оснащен специализированной мебелью, кондиционером, персональными компьютерами с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала, веб-камерой , графическим планшетом	353919, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Мысхакское шоссе, дом № 75, аудитория № 410, 35,4 кв.м., этаж 4, помещение 410

5.2. Доступная среда

В НФ БГТУ им. В.Г. Шухова при создании безбарьерной среды учитываются потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушениями зрения;
- с нарушениями слуха;
- с ограничением двигательных функций.

В образовательной организации обеспечен беспрепятственный доступ в здание инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Для лиц с нарушением работы опорно-двигательного аппарата обеспечен доступ для обучения в аудиториях, расположенных на первом этаже, также имеется возможность доступа и к другим аудиториям.

Для лиц с нарушением зрения, слуха имеется аудитория, обеспеченная стационарными техническими средствами.

В сети «Интернет» есть версия официального сайта учебной организации для слабовидящих.

5.3. Информационное обеспечение обучения

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

Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. СПО: Учебник для среднего профессионального образования. Под ред. В.И.Ляха.- М.: Просвещение, 2023.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр.учреждений/ В.И.Лях; Под ред. В.И.Ляха.-6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255с.
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

Дополнительная литература

1. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> (дата обращения: 11.11.2021). – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст : электронный.
1. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 11.11.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный

5.4 Перечень Интернет-ресурсов, профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

1. Электронная библиотечная система Znanium: сайт. – Москва. – URL:<https://znanium.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
2. Университетская библиотека online : электронно-библиотечная система: сайт. – Москва, 2001 –2022 . – URL: <https://biblioclub.ru> – Режим доступа: : для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.

3. Образовательная платформа «Юрайт» : сайт. – Москва,2020 - . – URL: <https://www.urait.ru>. - Режим доступа: для зарегистриров. пользователей. – Текст : электронный

6. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Утверждение рабочей программы без изменений.

Рабочая программа без изменений утверждена на 2024/2025 учебный год.

Протокол № 1 заседания кафедры Технических дисциплин
от «26» августа 2024 г.

Зав. кафедрой, д.т.н., доцент _____ Г.Ю. Ермоленко
ученая степень и звание подпись инициалы, фамилия

Директор филиала к.ф.н., доцент _____ И.В. Чистяков
ученая степень и звание подпись инициалы, фамилия