

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.10 Физическая культура**

**для студентов, обучающихся по специальности**

**09.02.09 Веб-разработка**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. №413, Федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования с учетом получаемой специальности, приказа Министерства просвещения Российской Федерации, с учетом рабочей программы воспитания, и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 21.11.2023 № 879 по специальности

код

**09.02.09**

наименование специальности

**Веб-разработка**

*(Программа подготовки специалистов среднего звена)*

**Разработчики:**

	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень (звание) [квалификационная категория]</b>	<b>Должность</b>
1	Степанова Татьяна Маркеловна	первая	преподаватель физической культуры

<b>Рассмотрено на заседании МО МК по физической культуре</b>			
	<b>Фамилия, имя, отчество руководителяМО</b>	<b>Дата заседания МО</b>	<b>№ протокола</b>
1	Байбатыров Аманжол Жантасович	05.06.2026г.	11

<b>Согласовано на заседании научно-методического совета</b>	
<b>Дата заседания НМС</b>	<b>№ протокола</b>
08.06.2026г.	10

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ (ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД.10 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

09.02.09

Веб-разработка

укрупненной группы специальностей

09.00.00

Информатика и вычислительная  
техника

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре Программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

Общеобразовательный цикл

в вариативную часть циклов ППССЗ

Учебная дисциплина связана с дисциплиной СГ.04 Физическая культура социально-гуманитарного цикла.

### 1.3 Цель и планируемые результаты учебной дисциплины:

#### Цели дисциплины:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формирование потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям: развивающее, обучающее и воспитывающее.

## Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>в части трудового воспитания:</b>  готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;  готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;  интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;  готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p> <p><b>в части эстетического воспитания:</b>  эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;  способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;  убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;  готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</p> <p><b>познавательные универсальные учебные действия Базовые логические действия:</b>  самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</p>	<p>1) уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<p><b>Познавательные универсальные учебные действия Работа с информацией:</b>  владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной</p>	<p>2) владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p><b>Раздел «Знания о физической культуре»:</b>  - характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации</p>

	<p>безопасности личности.</p> <p><b>в части ценности научного познания:</b> сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p> <p><b>Познавательные универсальные учебные действия</b>    <b>Базовые исследовательские действия:</b> владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.</p>	<p>активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</p> <p>- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p>
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	<p><b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>    <b>Самоорганизация:</b> самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <p><b>Самоконтроль, принятие себя и других:</b> давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и</p>	<p>3) владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p><b>Раздел «Организация самостоятельных занятий»:</b> - проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности; планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность</p>

	<p>аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>	<p>тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p><b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b> <b>Общение:</b> осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</p> <p><b>Регулятивные универсальные учебные действия</b></p> <p><b>Совместная деятельность:</b> понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p>	
<p>ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных</p>	<p><b>в части гражданского воспитания:</b></p> <p>сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</p> <p>осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</p> <p>принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</p> <p>готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <p>готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества,</p>	<p>- понимание роли и взаимосвязи развития физических качеств и специальной физической подготовки канатчиков в формировании и совершенствовании технического и тактического мастерства;</p> <p>- способность характеризовать и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тактических приемов <b>перетягивания каната</b>;</p> <p>- моделирование и демонстрация командных действий в тактике <b>перетягивания каната</b> с учетом наиболее</p>

<p>ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <p>умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</p> <p>готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p><b>в части патриотического воспитания:</b></p> <p>сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <p>идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p><b>в части духовно-нравственного воспитания:</b></p> <p>осознание духовных ценностей российского народа;</p> <p>сформированность нравственного сознания, этического поведения;</p> <p>способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p>ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</p> <p>- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по <b>перетягиванию каната</b></p> <p>- способность самостоятельно определять цели своего обучения и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по <b>перетягиванию каната</b>.</p>	<p>рациональных способов решения спортивной задачи; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;</p> <p>способность слаженно действовать в постоянно меняющихся игровых ситуациях командной борьбы;</p> <p>Способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные тренировки по <b>перетягиванию каната</b> с учетом применения способов самостоятельного освоения двигательных действий, подбора упражнений для развития специальных физических <b>качеств канатчика</b></p> <p>- соблюдение требований к местам проведения занятий по перетягиванию каната, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), мест для самостоятельных занятий <b>перетягиванием каната</b> в досуговой деятельности;</p> <p>- соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по перетягиванию каната; знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий по <b>перетягиванию каната</b>.</p>
<p>ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p><b>в части экологического воспитания:</b></p> <p>сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</p> <p>планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;</p> <p>активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</p> <p>умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</p> <p>расширение опыта деятельности экологической направленности;</p>	



<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><b>в части физического воспитания:</b> сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p>	<p>4) владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 5) владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 6) иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> <p><b>Раздел «Физическое совершенствование»:</b> - выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; демонстрировать основные технические и тактические</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися целевых **результатов программы воспитания**:

#### **Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне среднего общего образования**

<b>Целевые ориентиры</b>
<p><b>Гражданское воспитание</b></p> <p>Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p> <p>Сознающий свое единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, сформированного российского национального исторического сознания.</p> <p>Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду. Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.</p> <p>Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.</p> <p>Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и других объединениях, акциях, программах).</p>
<p><b>Патриотическое воспитание</b></p> <p>Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.</p> <p>Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.</p> <p>Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране — России.</p> <p>Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении российской культурной идентичности.</p>
<p><b>Духовно-нравственное воспитание</b></p> <p>Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учетом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.</p> <p>Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.</p> <p>Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учетом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.</p> <p>Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</p> <p>Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей; понимании брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в семье детей; неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности.</p>

<p>Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России, демонстрирующий устойчивый интерес к чтению как средству познания отечественной и мировой духовной культуры.</p>
<p><b>Эстетическое воспитание</b></p>
<p>Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.</p> <p>Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.</p> <p>Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.</p> <p>Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей в разных видах искусства с учетом российских традиционных духовных и нравственных ценностей, на эстетическое обустройство собственного быта.</p>
<p><b>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</b></p>
<p>Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).</p>
<p><b>Трудовое воспитание</b></p>
<p>Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.</p> <p>Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской деятельности в условиях самозанятости или наемного труда.</p> <p>Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, общеобразовательной организации, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учетом соблюдения законодательства.</p> <p>Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.</p> <p>Понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе.</p> <p>Ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной трудовой деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.</p>
<p><b>Экологическое воспитание</b></p>
<p>Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.</p> <p>Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе.</p> <p>Применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве.</p> <p>Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, участвующий в его приобретении другими людьми.</p>

<b>Ценности научного познания</b>
<p>Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом своих интересов, способностей, достижений.</p> <p>Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально-экономическом развитии России.</p> <p>Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений.</p> <p>Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.</p>

Дисциплина способствует формированию цифровой (ключевой) компетенции

<b>Код</b>	<b>Цифровая (ключевая) компетенция</b>
<b>КК. 4.</b>	<b>Управление информацией и данными</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>61</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	59
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>11</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	9
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 1, 2 семестрах</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

### БД.10 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
	<b>1 семестр всего ч.: Т- 2 ч., ПЗ - 30 ч. (включая ПОС 3 ч.: Т- 0 ч., ПЗ - 3)</b>		
<b>Базовый модуль с профессионально-ориентированным содержанием</b>			
<b>РАЗДЕЛ 1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>2/4</b>	
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура как социальное явление	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01
	Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»	1	ОК 02
	Стартовая диагностика по дисциплине. Входной контроль уровня физической подготовленности. Сдача контрольных нормативов.	1	
<b>Тема 1.2</b> Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0/1</b>	ОК 02
	<b>Практические занятия</b> Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание	<b>1</b>	
<b>Тема 1.3</b> Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0/1</b>	ОК 02, КК 4
	<b>Практические занятия</b>		

современного человека	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах	1	
Тема 1.4 Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0/1</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	ОК 02
	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>0/1</b>	
Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности разработчика веб и мультимедийных приложений к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	1	ОК 08
Раздел 2.	<b>Инвариантный модуль</b>		
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0/12</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</b> Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).		ОК 08

	Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>0/8</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0/8</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевого линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	4	ОК 08
	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	4	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>	<b>0/4</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0/1</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения	1	ОК 03
<b>Тема 4.2.</b> Современные оздоровительные	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0/1</b>	
	<b>Практические занятия</b>		



методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»). Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения	1	ОК 03
<b>Тема 4.3.</b> Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	<b>Содержание учебного материала в том числе и профессионально-ориентированное содержание</b>	0/2	
	<b>Практические занятия</b>		
	Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки		ОК 01
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Итого</b>	2/30	
	<b>2 семестр всего ч.: Т- 2 ч., ПЗ - 38 ч. (включая ПОС 8 ч.: Т- 2 ч., ПЗ - 6)</b>		
<b>Раздел 5.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	2/6	
<b>Тема 5.1.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>Содержание учебного материала, в том числе и профессионально-ориентированное содержание</b>	2/2	
	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1	ОК 08
	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой	1	
	<b>Практические занятия</b>		
	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой	2	
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	0/2	

Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, гимнастики для глаз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1	ОК 08
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	
Тема 5.3. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Практические занятия</b>	0/2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей специальности	2	ОК 08
<b>Раздел 6.</b>	<b>Инвариантный модуль. Гимнастика</b>	0/4	
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика»	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из		ОК 08

	различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия). Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.		
<b>Раздел 7.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>0/12</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.		ОК 08
<b>Раздел 8.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>0/8</b>	
<b>Тема 8.1.</b> Модуль «Спортивные игры». Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0/4</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	2	ОК 04, ОК 08
	Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	2	
<b>Тема 8.2</b> Модуль «Спортивные игры». Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0/4</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	2	ОК 04, ОК 08
	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	2	
<b>Раздел 9.</b>	<b>Вариативный модуль по избранному профессиональной образовательной</b>	<b>0/6</b>	

	<i>организацией виду спорта «Перетягивание каната»</i>		
<b>Тема 9.1.</b> <i>Введение в вариативный модуль «Перетягивание каната»</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0/2</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	<i>Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по перетягиванию каната. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта.</i>	1	ОК 06, ОК 08
	<i>Технические требования к инвентарю и оборудованию для соревнований по перетягиванию каната</i>	1	
<b>Тема 9.2.</b> <i>Физическое совершенствование по вариативному модулю «перетягивание каната»</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0/4</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	<i>Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей)</i>	1	ОК 06, ОК 08, ОК 01
	<i>Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тактических приёмов и тактических действий канатчика</i>	1	
	<i>Тактические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на уровне основного общего образования</i>	1	
	<i>Тактика ведения схватки. Индивидуальные тактические действия при схватках классических, смешанных и женских команд в полных и неполных составах. Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при перетягивании каната с использованием различных тактических вариантов расстановки</i>	1	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>2/38</b>	
<b>Всего часов</b>		<b>4/68</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	Спортивный зал
3.1.2	лаборатории	
3.1.3	зала	библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.
3.1.4	мастерских	

3.1.5. Оборудование учебного кабинета (лаборатории, мастерской, студии) и рабочих мест:

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Спортивный зал</b>	
<b>I.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Персональный компьютер	1
2.	Музыкальный центр	1
3.	Принтер	1
<b>II.</b>	<b>Печатные пособия</b>	
1.	Тематические таблицы	1Ф
2.	Портреты	Д
3.	Схемы по разделам курсов	1Ф
<b>III.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия Программное обеспечение.</b>	
	- Видеофильмы: «Лыжный спорт – методика обучения технике», «Баскетбол – методика обучения технике игры», «Туризм – вязка туристских узлов», «Легкая атлетика» «Волейбол». - Презентации по разделам курса: «Легкая атлетика» «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Гандбол», «Плавание», «Лыжный спорт и туризм», «Гимнастика», Йога», «Фитнес» и др. - Аудиозаписи: музыкальные диски, кассеты, флеш накопитель и жесткие диски.	Д
<b>IV.</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1	Материалы по теоретической части дисциплины (конспекты лекций, конспекты-опоры, учебники и пособия, дидактический раздаточный материал)	1К
2	Материалы к практическим занятиям по дисциплине	1К
3	Комплекты контрольно-оценочных средств (материалы для входного, текущего, промежуточного и итогового контроля)	К
<b>V.</b>	<b>Демонстрационное оборудование</b>	
1.	мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные	К
2.	скакалки;	Ф
3.	обручи	Ф
4.	шведская лестница;	Ф
5.	гимнастические маты;	Д
6.	перекладина;	Д
7.	гимнастический козел;	Д

8.	гимнастический конь;	Д
9.	гимнастический мостик.	Д
10.	демонстрационная доска	Д
11.	скамейки	К
12.	бревно	Д
13.	палки	К
14.	брусья разновысокие гимнастические	Д
15.	стойки для прыжков в высоту	
16.	щиты баскетбольные	Д
17.	сетка волейбольная	Д
18.	конусы	Ф
19.	канат для лазания	Д
20.	канат для перетягивания	2
21.	винтовки пневматические	Ф
22.	лыжи пластиковые и полупластиковые	К
23.	ботинки и палки лыжные	К
24.	веревки	Ф
25.	карабины	Ф
26.	страховки универсальные	К
27.	компасы туристические	Ф
28.	секундомеры	Ф

### Условные обозначения

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Андрюхина, Т.В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова /под ред. М.Я. Виленского. 4-е изд. – Москва: ООО Русское слово – учебник, 2023. – 200 с.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — Москва: Просвещение, 2021. — 319 с.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — Москва: ДРОФА / Учебник, 2021. — 288 с.

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 13-е изд. — Москва: Просвещение, 2025. — 272 с.

5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — Москва: Вентана-Граф / Учебник, 2021. — 160 с.

##### Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
6. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
7. Погадаев, Г.И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы: учебник / Г.И. Погадаев. — Москва: Просвещение, 2021. — 112 с.
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
9. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
10. Федонов, Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов. — Москва: Издательство: КноРус, 2022. — 258 с.
11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### **Интернет – ресурсы:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: сайт. - URL: <http://school-collection.edu.ru/>

### **3.3. Условия организации учебного процесса**

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);
  - проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;
  - организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.
- Смешанное обучение реализуется посредством:
- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;
  - регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;
  - организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: do.kpk.kss45.ru.
- Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>
- Образовательная платформа «Юрайт».
- Безопасное пространство для общения по учебе «Сферум» в национальном мессенджере МАХ.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

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

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование элементов общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01	Раздел 4: Тема 4.3, Раздел 5, Темы 5.1, 5.2, 5.3 Раздел 9: Тема 9.2	- сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - текущая и тематическая оценка - промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета
ОК 02	Раздел 1, Темы 1.1.-1.5	- подготовка и защита докладов, - использование электронных источников - устный опрос - составление профиограммы. - подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики - текущая и тематическая оценка - промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета
ОК 03	Раздел 4, Темы 4.1.-4.2	- стартовая диагностика - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - заполнение дневника самоконтроля - демонстрация комплекса ОРУ - демонстрация ЗОЖ - текущая и тематическая оценка - внутренний мониторинг



		<p>образовательных достижений обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</li> </ul>
ОК 04	<p>Раздел 3, Темы 3.1</p> <p>Раздел 8, Темы 8.1, 8.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за организацией коллективной деятельности</li> <li>- наблюдение за ролью обучающегося в группе</li> <li>- психолого-педагогическое наблюдение</li> <li>- текущая и тематическая оценка</li> <li>- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</li> </ul>
ОК 06		<ul style="list-style-type: none"> <li>- мероприятия по озеленению территории</li> <li>- студенческое самоуправление</li> <li>- волонтерское движение</li> <li>- военно-патриотические и других объединения,</li> <li>- акции, программы</li> <li>- психолого-педагогическое наблюдение</li> <li>- текущая и тематическая оценка</li> <li>- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</li> </ul>
ОК 07		<ul style="list-style-type: none"> <li>- экологические проекты</li> <li>- экологические акции, экологический десант</li> </ul>
ОК 08	<p>Раздел 2, Темы 2.1</p> <p>Раздел 3, Темы 3.1</p> <p>Раздел 5, Темы 5.1</p> <p>Раздел 6, Темы 6.1</p> <p>Раздел 7, Темы 7.1</p> <p>Раздел 8, Темы 8.1, 8.2</p> <p>Раздел 9, Темы 9.1, 9.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- интерпретация ценностно-смысловых установок в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>- спортивно-массовые мероприятия</li> <li>- физминутки, активные перемены</li> <li>- дни здоровья</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>- текущая и тематическая оценка</li> <li>- внутренний мониторинг образовательных достижений обучающихся</li> <li>- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</li> </ul>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

(обязательное)

### КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО

#### БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### **I. Материалы для текущего контроля**

##### **Критерии оценивания практических знаний**

##### **Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

##### **Уровень владения техникой упражнения:**

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

##### **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с

(«хорошо»)	незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

### **Уровень физической подготовленности**

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

### **1 семестр**

#### **Тема 1.3 Здоровый образ жизни современного человека**

##### **Тест**

#### **1. Физическая культура – это (1 ответ)**

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации

- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
- г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

**2. В физической культуре выделяют следующие формы (2 ответа)**

- а) физическая реабилитация
- б) высшие достижения в области спорта
- в) реадaptация
- г) акселерация

**3. К формам физической культуры относят (2 ответа)**

- а) физическую подготовленность
- б) профессионально-прикладную физическую подготовку
- в) мобилизацию
- г) рекреацию

**4. Спорт – это (1 ответ)**

- а) педагогический процесс, направленный на всестороннее гармоническое развитие личности
- б) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям
- в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни
- г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии

**5. Физическое воспитание включает в себя (3 ответа)**

- а) подготовку спортсменов к высшим достижениям
- б) процесс формирования двигательных умений и навыков
- в) воспитание физических качеств
- г) процесс передачи специальных физкультурных знаний

**6. Физическое воспитание направлено на (3 ответа)**

- а) укрепление здоровья
- б) формирование социально активного человека
- в) дисадаптацию организма
- г) повышение работоспособности

**7. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является (1 ответ)**

- а) развитие интеллекта
- б) соревновательная деятельность
- в) развитие морфологических характеристик
- г) функциональные нагрузки

**8. Двигательная активность человека заключается в (1 ответ)**

- а) использовании профессионально-прикладных физических упражнений
- б) увеличении мышечных волокон
- в) применении тренажерных устройств
- г) систематическом использовании двигательных действий для обеспечения жизнедеятельности организма

**9. Физическая подготовка – это (1 ответ)**

- а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
- б) отдельные стороны двигательных возможностей человека
- в) комплекс морфо-функциональных свойств организма
- г) процесс соревновательной деятельности

**10. Физическое совершенство – это (1 ответ)**

- а) максимально возможная гипертрофия мышечной ткани
- б) отдельные стороны двигательных возможностей человека
- в) исторически обусловленный уровень здоровья, всестороннее развитие физических способностей функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях
- г) педагогический процесс, специфика которого заключается в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств человека

**11. Показателями физически совершенного человека являются (3 ответа)**

- а) пропорционально развитое телосложение
- б) правильная осанка
- в) способность быстрого освоения новых движений
- г) повышенная частота сердечных сокращений

**12. Физическая культура выполняет общекультурные социальные функции (3 ответа)**

- а) образовательную
- б) познавательную
- в) коммуникативную
- г) психическую

**13. К функциям физической культуры относят (3 ответа)**

- а) эмоционально-зрелищную
- б) социализации личности
- в) этническую
- г) оздоровительно-рекреативную

**14. К специфическим функциям спорта относят (2 ответа)**

- а) допинговую
- б) соревновательно-эталонную
- в) эвристически-достиженческую
- г) подготовительную

**15. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на (3 ответа)**

- а) оздоровление организма
- б) достижение максимально возможного результата
- в) повышение работоспособности организма
- г) всестороннее физическое развитие

**Критерии оценки:**

1 – 15 вопрос – по 1 баллу.

Ниже 6 баллов – «2» («неудовлетворительно»);  
6 - 8 балла – «3» («удовлетворительно»);  
9 -12 баллов – «4» («хорошо»);  
13-15 баллов - «5» («отлично»)

### **Ключ к тестовым заданиям.**

1.в; 2.а,б; 3.б,г; 4.б; 5.б,в,г; 6.а,б,г; 7.б; 8.г; 9.а; 10.в; 11.а,б,в; 12.а,б,в; 13.а,б,г; 14.б,г; 15.а,б,г

### **Доклад**

#### **Примерные темы доклада:**

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

#### **Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если им изложены все дидактические единицы темы в соответствии с современными научными подходами, грамотно оформлен аппарат работы, структура работы полностью соответствует требованиям, предъявляемым к работам данного типа, имеются аргументированные выводы, соблюдается принцип связи с жизнью и практикой, студент владеет всем содержанием работы и навыками защиты;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если им изложены базовые дидактические единицы темы, аппарат работы оформлен грамотно или с незначительными нарушениями, структура работы в целом соответствует требованиям, предъявляемым к работам данного типа, имеются аргументированные выводы, приводятся отдельные практико-ориентированные примеры, студент владеет не в полной мере содержанием работы и навыками защиты;

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если им изложены отдельные дидактические единицы темы, аппарат работы оформлен с нарушениями, структура работы в целом соответствует требованиям, предъявляемым к работам данного типа, выводы не в

полной мере соответствуют содержанию или отсутствуют, связь с жизнью и практикой слабая или не прослеживается, студент в слабой степени владеет содержанием работы и навыками защиты;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если им изложены отдельные дидактические единицы темы, аппарат работы оформлен с нарушениями, структура работы не соответствует требованиям, предъявляемым к работам данного типа, выводы не в полной мере соответствуют содержанию или отсутствуют, связь с жизнью и практикой отсутствует, студент не владеет содержанием работы и навыками защиты.

### Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня

#### *\*Профессионально ориентированное содержание*

Задание 1. Составить профессиограмму по профессии, заполнив таблицу.

Группа труда	Рабочее положение	Рабочие движения	Основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	Неблагоприятные внешние условия или производственные факторы	Профессиональные заболевания

#### Критерии оценивая профессиограммы

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее	Даны ответы на все поставленные вопросы, но содержание ответов не совсем полное	Даны ответы на более половину (50%) поставленных вопросов, содержание ответов не полное.	Даны ответы меньше чем на половину поставленных вопросов, содержание ответов краткое.

**Задание 2. Разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики.**

#### **Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики**

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений. Физкульт-пауза -2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

№ n/n	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
1.				
2.	И.п.- о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

Дополнительно учитывается:

- для профилактической гимнастики-изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;
- для вводной гимнастики -наличие упражнений, сходных с рабочими;
- для физической паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

## Тема 2.1 Лёгкая атлетика

### Перечень контрольных нормативов:

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12.	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
14.	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15.	Челночный бег 10 х10м.(сек)	27	28	30			

### Тест «Лёгкая атлетика»

- Как традиционно называют легкую атлетику?
  - «царица полей»
  - «царица наук»
  - «королева спорта»**
  - «королева без королевства»
- Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?
  - эстафетный бег
  - метание копья
  - фристайл**
  - марафонский бег
- Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
  - только один**
  - не больше двух
  - не больше трех



- Г. не имеет значения
4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
- А. одна
  - Б. две
  - В. три**
  - Г. четыре
5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
- А. бег**
  - Б. прыжки в длину
  - В. прыжки в высоту
  - Г. метание молота
6. СПРИНТ – это...?
- А. судья на старте
  - Б. бег на короткие дистанции**
  - В. бег на длинные дистанции
  - Г. метание мяча
- 7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
- А. лечь отдохнуть
  - Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания**
  - В. выпить как можно больше воды
  - Г. плотно поесть
- 8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
- А. разбег, отталкивание, полет, приземление**
  - Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
  - В. разбег, подпрыгивание, приземление
  - Г. разбег, толчок, приземление
- 9) Назовите фазы прыжка в высоту:
- А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
  - Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление**
  - В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
  - Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
- 10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?
- А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
  - Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.**
  - В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
  - Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
- А. в V в. до н.э.;
  - Б. в 776 г. до н.э.;**
  - В. в I в. н.э.;
  - Г. в 394 г. н.э.
12. Что такое фальстарт?
- А. толчок соперника в спину
  - Б. резкий старт
  - В. преждевременный старт**
  - Г. задержка старта
13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

- А. ни одного  
**Б. один**  
 В. два  
 Г. за это не дисквалифицируют
14. «Плечом», «грудью», «пробегаением» - это...  
**А. способы финиширования в спринте**  
 Б. способы финиширования в беге на средние дистанции  
 В. способы финиширования в беге на длинные дистанции  
 Г. способы финиширования в беге на любые дистанции
15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?  
**А. передающий**  
 Б. принимающий  
 В. главный тренер команды  
 Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя
16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?  
 А. обычный  
 Б. сближенный  
 В. растянутый  
**Г. отталкивающийся**

### Тема 3.1. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол

#### Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

#### Тестовые задания

#### Определения уровня технической подготовленности по баскетболу.

**Тест №1** Передача мяча в стену, за 10 сек., расстояние 2м.

Ю.	Д.
“5”-14	“5”-12
“4”-13	“4”-11
“3”-12	“3”-10

**Тест №2** Вращение мяча вокруг туловища за 30 сек. – 15сек.против часовой  
15сек. по часовой.

Ю.	Д.
“5”-40	“5”-35
“4”-35	“4”-30
“3”-30	“3”-25

**Тест №3** Вращение мяча под ногой - «восьмёрка» за 30 сек.

Ю.	Д.
“5”-30	“5”-28
“4”-27	“4”-24
“3”-23	“3”-20

**Тест №4** Броски по кольцу в парах из-за трапеции за 30 сек.

Ю.	Д.
“5”-6	“5”-5
“4”-5	“4”-4
“3”-4	“3”-3

**Тест №5** Броски мяча с линии штрафного из 10 попыток.

Ю.	Д.
“5”-6	“5”-5
“4”-5	“4”-4
“3”-4	“3”-3

За выполнение контрольных нормативов выставляется средний балл.

### Тест

- Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
  - ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
  - передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
  - ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину**
- Технику передвижений в баскетболе составляют:
  - ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты**
  - бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
  - бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
- Сколько человек играют на площадке?
  - 4
  - 5**
  - 6
  - 11
- Размеры баскетбольной площадки?
  - 9м. х 18м.
  - 14м. х 26м.**
  - 12м. х 24м.
- На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
  - 305 см.**
  - 260 см.
  - 310 см.
  - 300 см.
- Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?
  - 30 сек.
  - 24 сек.**
  - 20 сек.
- Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
  - 3 шага
  - 2 шага**
  - 1 шаг
- Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
  - 10 сек.
  - 8 сек.**
  - 24 сек.
- Продолжительность игры в баскетбол?
  - 2 тайма по 20 минут
  - 4 тайма по 10 минут**

- В. 4 тайма по 12 минут
10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
- А. 2 очка  
Б. **1 очко**  
В. 3 очка
11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?
- А. 2  
Б. 3  
В. **4**  
Г. 5
12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?
- А. 3 сек.  
Б. **5 сек.**  
В. 10 сек.

**Критерии оценивания при тестировании:**

Оценка            Условия, при которых выставляется оценка

Оценка 5 («отлично»)            если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов

Оценка 4 («хорошо»)            если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов

Оценка 3 («удовлетворительно»)    если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов

Оценка 2 («неудовлетворительно»)            если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

## **2 семестр**

### **Тема 5.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой** **Профессионально ориентированное содержание**

**Задание:** составить и провести на учебной группе комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, гимнастики для глаз, комплексов упражнений для коррекции осанки.

**Критерии оценивания**

**Оценка «5»** - комплекс составлен в соответствии с рекомендациями, двигательные действия выполнены технически верно, точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - комплекс составлен в соответствии с рекомендациями, двигательные действия выполнены технически верно, но наблюдается скованность движений.

**Оценка «3»** - комплекс упражнений составлен с методическими погрешностями, двигательные действия выполнены в основном верно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок **Задание. Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки для первой группы труда.**

**Оценка «2»** - комплекс упражнений составлен с методическими погрешностями, двигательное действие выполнено с 2 грубыми ошибками и несколькими мелкими.

### **Тема 5.3. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач**

**Задание. Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки для первой группы труда.**

### Форма конспекта профессионально-прикладной физической подготовки

(9-10 упражнений)

N n/n	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
3.	И.п.- о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать
4.				

### Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.	Полное несоответствие поставленным требованиям

### Тема 6.1. Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика»

#### тест

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:

А. **совместные действия в строю**

Б. поточные комбинации;

В. сочетания движениями различными частями тела;

Г. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:

А. **упражнения**

- Б. фитотерапия
  - В. препараты
  - Г. процедуры
3. Команда «Вольно!» относится к:
- А. **строевым приемам**
  - Б. строевым перестроениям
  - В. строевым передвижениям
  - Г. размыканиям, смыканиям
4. Разновидности ходьбы и бега относят к:
- А. **строевым передвижениям**
  - Б. строевым перестроениям
  - В. строевым приемам
  - Г. смыканиям.
5. Движения «змейкой» относят к:
- А. **строевым передвижениям**
  - Б. строевым перестроениям
  - В. строевым приемам
  - Г. смыканиям.
6. Упражнения художественной гимнастики – это:
- А. упражнения без предметов
  - Б. упражнения на снарядах
  - В. **без предметов и с предметами**
  - Г. прикладные упражнения.
7. Средства в гимнастике – это:
- А. **строевые упражнения**
  - Б. **ОРУ**
  - В. **прыжки**
  - Г. **прикладные упражнения**
8. Перестроение уступом относится к:
- А. **строевым перестроениям**
  - Б. строевым передвижениям
  - В. строевым приемам
  - Г. размыканиям
9. Движения по кругу относят к:
- А. **строевым передвижениям**
  - Б. строевым перестроениям
  - В. строевым приемам
  - Г. смыканиям
10. Акробатические упражнения – это:
- А. упражнения с лентой
  - Б. упражнения на перекладине
  - В. **прыжки и упражнения в балансировании**
  - Г. эстафеты
11. Методические особенности гимнастики:
- А. каждое упражнение выполняется только с одной целью
  - Б. **строгая регламентация действий**
  - В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
  - Г. гимнастика используется только в детском возрасте
12. Повороты и полуповороты на месте относят к:
- А. строевым перестроениям
  - Б. строевым передвижениям
  - В. **строевым приемам**

- Г. размыканиям
13. Группы строевых упражнения:
- А. строевые перестроения**
  - Б. строевые передвижения;**
  - В. строевые приемы**
  - Г. упражнения без предметов
14. Вольные упражнения – это:
- А. упражнения по разделениям
  - Б. поточные комбинации**
  - В. прыжки
  - Г. эстафеты
15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:
- А. поддержание работоспособности
  - Б. воспитание нравственных качеств
  - В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни**
  - Г. совершенствование двигательных умений и навыков
16. Виды расчета относят к:
- А. строевым перестроениям
  - Б. строевым передвижениям
  - В. строевым приемам**
  - Г. размыканиям.
17. Команды подаются в стойке:
- А. «Смирно!»
  - Б. «Вольно!»
  - В. «Равняйся!»
  - Г. все**
18. Движение на месте и остановка группы относят к:
- А. размыканиям и смыканиям
  - Б. строевым передвижениям**
  - В. строевым приемам
  - Г. все
19. Упражнения на снарядах – это:
- А. упражнения со скакалкой
  - Б. упражнения на перекладине**
  - В. перестроения
  - Г. все.
20. Общеразвивающие упражнения - это:
- А. упражнения для различных частей тела**
  - Б. упражнения в переползании
  - В. упражнения на кольцах
  - Г. упражнения в балансировании
21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:
- А. по признаку использования упражнений
  - Б. по анатомическому признаку**
  - В. по признаку методологической значимости
  - Г. по признаку организации группы
22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:
- А. по рассказу
  - Б. по показу**
  - В. по показу и рассказу
  - Г. по разделениям

23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:
- А. краткость**
  - Б. доступность**
  - В. точность**
  - Г. ясность
24. Какой командой завершается упражнение:
- А. «Отставить!»
  - Б. «Вольно!»
  - В. «Разойдись!»
  - Г. «Стой!»**
25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:
- А. спиной к занимающимся
  - Б. лицом к занимающимся, зеркально**
  - В. боком к занимающимся
  - Г. сидя на стуле
26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:
- А. по признаку преимущественного воздействия**
  - Б. по анатомическому признаку
  - В. по признаку методологической значимости
  - Г. по признаку организации группы
27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:
- А. по рассказу
  - Б. по показу**
  - В. по показу и рассказу
  - Г. по разделениям
28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:
- А. по периметру
  - Б. непрерывно**
  - В. с перерывом
  - Г. со зрительным сигналом
29. Как правильно вести подсчет ОРУ:
- А. по 4 и 8 счетов**
  - Б. по 5 счетов
  - В. по 12 счетов
  - Г. по 3 и 6 счетов
30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:
- А. по признаку преимущественного воздействия
  - Б. по анатомическому признаку
  - В. по признаку методологической значимости**
  - Г. по признаку организации группы
31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:
- А. по рассказу
  - Б. по показу
  - В. по показу и рассказу**
  - Г. по разделениям
32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом:
- А. по периметру
  - Б. непрерывно
  - В. с перерывом**
  - Г. со зрительным сигналом



33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:
- А. **по признаку использования упражнений**
  - Б. по анатомическому признаку
  - В. по признаку методологической значимости
  - Г. по признаку организации группы
34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:
- А. по рассказу
  - Б. по показу
  - В. по показу и рассказу
  - Г. **по разделением**
35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:
- А. доступный
  - Б. **проходной**
  - В. точный
  - Г. соревновательный
36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:
- А. «Правой – ВОЛЬНО!»
  - Б. сомкнутая стойка
  - В. «Смирно!»
  - Г. **исходное положение.**

### **Тема 7.1. Лыжная подготовка**

#### **Выполнение контрольных нормативов по технике лыжных ходов.**

1. Скользящий шаг.
2. Попеременный двухшажный ход.
3. Одновременный бесшажный ход.
4. Повороты на лыжах на месте.
5. Горнолыжная техника.

#### **Критерии оценки по технике лыжного спорта**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** - двигательное действие выполнено с грубым искажением техники или многочисленными мелкими ошибками.

**Оценка «5»** - выставляется, если передвижения выполняется при отсутствии видимых ошибок, в основном правильно, легко без напряжения, в соответствии с требованиями, предъявляемые к студентам различных курсов.

**Оценка «4»** - выставляется, в цикле движений допущено не более одной значительной или двух мелких ошибок, не снижающих скорость передвижения на лыжах и не нарушающих основную структуру хода в целом.

**Оценка «3»** - выставляется, если допущены две значительные ошибки, не вызывающие изменений в структуре хода, но снижающие скорость передвижения.

**Оценка «2»** - выставляется, когда имеются грубые ошибки, нарушающие структуру хода, влекущую за собой ряд ошибок и значительно снижающие скорость передвижения на лыжах.

### Тема 8.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол

#### Перечень контрольных упражнений

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъема;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- остановка мяча подошвой.

#### Тест

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А. 8
- Б. 10
- В. **11**
- Г. 9

2. Какова ширина футбольных ворот?

- А. 7м 30см
- Б. **7м 32см**
- В. 7м 35см
- Г. 7м 38см

3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- А. 9 м
- Б. 10 м
- В. **11 м**
- Г. 12 м

4. Что означает «желтая карточка» в футболе?

- А. замечание
- Б. **предупреждение**
- В. выговор
- Г. удаление

5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

- А. серединой подъема
- Б. внутренней частью подъема
- В. внешней частью подъема
- Г. **внутренней стороной стопы**

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- А. **форвард**
- Б. голкипер
- В. стоппер
- Г. хавбек

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?

- А. форвард
- Б. **голкипер**
- В. стоппер
- Г. хавбек

7. Что означает «красная карточка» в футболе?

- А. замечание
  - Б. предупреждение
  - В. выговор
  - Г. удаление
8. К индивидуальным действиям в защите **не** относятся:
- А. **передача мяча**
  - Б. перехват
  - В. отбор мяча
9. Когда выбрасывается мяч:
- А. **вышедшей за пределы поля через боковую линию;**
  - Б. вышедшей за пределы поля за воротами;
10. Что означает слово «аут»?
- В. ведение мяча ногой
  - Г. удар головой
  - Д. **выход мяча за пределы поля**
  - Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля

## Тема 8.2. Модуль «Спортивные игры». Волейбол

### Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

### Тест

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...
- А. 4 зоны
  - Б. 7 зон
  - В. **6 зон**
  - Г. 5 зон
2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
- А. **необходимы**
  - Б. желательны
  - В. не обязательны
3. Волейбол состоит из следующих элементов:
- А. подача, прием, блок
  - Б. подача, пас, прием, блок
  - В. **подача, пас, прием, нападающий удар, блок**
  - Г. подача, прием, нападающий удар
4. Укажите верное утверждение:
- А. **подача в волейболе производится из-за лицевой линии**
  - Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
  - В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?
- А. только без вращения мяча
  - Б. только с вращением мяча
  - В. **с вращением и без вращения мяча**
6. Разбег при прямом нападающем ударе...
- А. не выполняется
  - Б. **выполняется с 2-3 шагов**

- В. выполняется с 4-5 шагов
- 7.Нижний прием подачи используется для:
- приема подачи
  - защитных действий в поле
  - вынужденного паса
  - вынужденного направления мяча на сторону противника
  - все ответы верны**
- 8.Выберите **2 верных** ответа. При **верхнем** приеме подачи ошибкой НЕ является:
- прием и отработка мяча ладонями
  - присутствие работы ногами**
  - пас ото лба, а не от груди**
  - локти и предплечья расположены параллельно
- 10.В приеме НЕ участвует:
- первый темп**
  - либеро
  - диагональный
  - игроки второго темпа

## II. Материалы для промежуточной аттестации

**Форма проведения дифференцированного зачета:** контрольные упражнения с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

**Условия** проведения дифференцированного зачета: к аттестации допускаются обучающиеся, имеющие оценки за текущий контроль не менее «удовлетворительно».

### Критерии оценки:

**Оценка «отлично»** ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

**оценка «хорошо»** ставится при выполнении 4-6 испытаний;

оценка **«удовлетворительно»** - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка **«неудовлетворительно»** - менее 3 испытаний.

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9

4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Испытания (тесты)</b>			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-

**Защита реферата** осуществляется обучающимися не отнесенными к СМГ и не имеющие возможность заниматься на практических занятиях по физической культуре по состоянию здоровья.

#### **Требования к оформлению реферата**

Реферат должен быть представлен на бумажном носителе. Объём реферата составляет 10-15 стр. машинописного текста в редакторе Times New Roman, через 1 интервал, 14 шрифтом. Нумерация листов начинается с третьего листа (после содержания) и заканчивается последним. На третьем листе ставится номер «3».

Номер страницы на титульном листе не проставляется. Номера страниц проставляются в центре нижней части листа без точки.

Список использованной литературы и приложения включаются в общую нумерацию листов. Структура реферата должна соответствовать стандартным требованиям, предъявляемым к написанию реферата:

1. введение;
2. обоснование выбора темы;
3. изложение темы;
4. заключение.

Реферат должен быть изложен в виде доклада. Если обучающийся хорошо ориентируется в представленном им материале, отвечает на заданные вопросы, он получает оценку «зачтено». Если обучающийся неуверенно излагает материал, плохо отвечает на вопросы, то ему выставляется оценка «не зачтено».

#### **Примерная тематика рефератов**

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.

12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
38. История развития хоккея в России.
39. История развития хоккея в регионе.
40. Методика судейства в хоккее.
41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
46. История возникновения лапты.
47. Обучение тактике игры лапта.
48. Лапта и ее разновидности.
49. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
50. История развития плавания в России.
51. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
52. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.
53. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
54. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.
55. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.
56. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
57. Социально-биологические основы физической культуры.
58. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
59. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
60. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
61. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
62. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

63. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
64. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
65. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

(обязательное)

Рассмотрено на заседании комиссии  
Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.  
Руководитель методического объединения  
/ФИО\_\_\_\_\_/

### Лист обновления (изменения и дополнения) рабочей программы на 20\_\_\_\_ - 20\_\_\_\_ учебный год

\_\_\_\_\_  
(наименование в соответствии с УП)

ППССЗ по специальности 09.02.09 Веб-разработка

Учебный план (ы) \_\_\_\_\_ Группа (ы) \_\_\_\_\_  
(выходные данные УП)

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Возможные варианты формулировок:*

- внесены изменения в .....

- добавлены в список основных источников следующие учебные пособия:

Преподаватель

\_\_\_\_\_  
(ФИО)