

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

для студентов, обучающихся по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544 Н (с изм. от 25.12.2014), с учетом **примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»**, рабочей программы воспитания и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 17 августа 2022 г. № 742 (с изменениями от 03.07.2024 г. № 464) по специальности

код

44.02.02

наименование специальности

ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

(программа подготовки специалистов среднего звена)

Разработчики:

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Тетерин Олег Витальевич		преподаватель

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ (ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

44.02.02

Преподавание в начальных классах

укрупненной группы специальностей

44.00.00

Образование и педагогические науки

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в рамках реализации специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» заочной формы обучения.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

социально-гуманитарный цикл

в вариативную часть циклов ППССЗ

-

Учебная дисциплина связана с дисциплиной ОДБ.09 Физическая культура общеобразовательного цикла, МДК 01.08 Теория и методика физического воспитания с практикумом профессионального цикла.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями
ОК 04 Эффективно		

взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.		различной направленности
---	--	--------------------------

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	144
теоретическое обучение	2
практические занятия	142
Промежуточная аттестация в 3-7 семестрах в форме зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1 (3) семестр	2/32	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2/0	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой специальностью. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	ОК 02 ОК 04 ОК 08
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		0/14	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	ОК 02 ОК 04 ОК 08
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с	Практическое занятие Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	

места, с разбега			
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
Тема 2.5. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Практическое занятие Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	
Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
Раздел 3. Баскетбол		0/16	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	ОК 02 ОК 04 ОК 08
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практические занятия Игра по упрощенным правилам баскетбола Игра по правилам	4 2 2	
Тема 3.6. Практика судейства в баскетболе	Практические занятия Практика в судействе соревнований по баскетболу Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4 2 2	
	Зачет	2	

	Итого за 1 (3) семестр	2/32	
	2 (4) семестр	0/30	
Раздел 4. Волейбол		0/16	
Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	ОК 02 ОК 04 ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие	2	
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие	2	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 4.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие	2	
	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие	2	
	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 4.6. Основы методики судейства	Практическое занятие	2	
	Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 4.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практические занятия	4	
	Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
	Игра по правилам	1	
Раздел 5. Биатлон – в школу, биатлон – в ГТО, биатлон – в колледж		12	
	Практические занятия	12	ОК 02 ОК 04 ОК 08
	Изучение развития биатлона в России и за рубежом	1	
	Техника безопасности на занятиях по биатлону. Общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил	1	
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Выполнение циклических упражнений, развивающих выносливость	2	

	Углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах	2	
	Углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений	2	
	Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе	2	
	Выполнение контрольных нормативов (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка)	2	
	Зачет	2	
	Итого за 2 (4) семестр	0/30	
	3 (5) семестр	0/30	
Раздел 6.	Легкая атлетика	0/12	
Тема 6.1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	ОК 02 ОК 04 ОК 08
Тема 6.2. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.П. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	
Тема 6.3. Прыжки в длину с разбега	Практическое занятие Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
Тема 6.4. Бег на средние и длинные дистанции	Практическое занятие Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
Тема 6.5. Метание мяча	Практическое занятие Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	2	
Тема 6.6. Спортивная ходьба	Практические занятия Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	

Раздел 7.		Гимнастика	0/12	
Тема 7.1. Строевые приемы	Практическое занятие		2	ОК 02 ОК 04 ОК 08
	ТБ на занятиях гимнастикой. Отработка строевых приёмов			
Тема 7.2. Техника акробатических упражнений	Практические занятия		4	
	Отработка и совершенствование техники акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.		2	
	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов		2	
Тема 7.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Практические занятия		6	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		2	
	Выполнение комплекса ОРУ с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Контроль выполнения комплексов ОРУ.		1	
	Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.		1	
	Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.		1	
	Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП		1	
Раздел 8. Лыжная подготовка			0/20	
Тема 8.1. Лыжная подготовка	Практические занятия		4	
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях		2	
	Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов		2	
	Зачет		2	
	Итого за 3 (5) семестр		0/30	
	4 (6) семестр		0/26	
Раздел 8. Лыжная подготовка (продолжение)			16	
Тема 8.2. Строевые упражнения с лыжами	Практическое занятие		2	ОК 02 ОК 04 ОК 08
	Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком			
Тема 8.3. Классические хода	Практическое занятие		2	
	Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.			
Тема 8.4.	Практическое занятие		2	

Переходы с хода на ход в классических ходах	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно - одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		
Тема 8.5. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Практическое занятие Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Совершенствование техники торможения	2	
Тема 8.6. Попеременный двухшажный ход	Практическое занятие Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	2	
Тема 8.7. Одновременные ходы	Практическое занятие Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	2	
Тема 8.8. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Практическое занятие Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
Тема 8.9. Подвижные игры и эстафеты на лыжах	Практическое занятие Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	2	
Раздел 9. Спортивные игры		0/8	
Тема 9.1. Настольный теннис	Практическое занятие Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	ОК 02 ОК 04 ОК 08
Тема 9.2. Футбол	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствовать технику элементов футбола. Остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью.	2	
	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, со зрительным контролем и без него	2	
	Удары по неподвижному, катящемуся, летящему мячу серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, удары носком и головой.	2	
	Зачет	2	
	Итого за 4 (6) семестр	0/26	
	5 (7) семестр	0/24	
Тема 9.2. Футбол	Практические занятия	0/10	ОК 02 ОК 04 ОК 08
	Отбор мяча подкатом, толчком плеча в плечо.	2	
	Обманные движения (финты). Финт уходом, ударом, остановкой.	2	

	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Зонная защита.	2	
	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по технике футбола.	2	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		0/12	ОК 02 ОК 04 ОК 08
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия	0/12	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	Зачет	2	
Итого за 5 (7) семестр		0/24	
Всего:		144 (2/142)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	
3.1.2	лаборатории	
3.1.3	зала	<u>спортивный зал, открытая спортивная площадка широкого профиля, тренажерный зал общефизической подготовки, баскетбольная площадка, волейбольная площадка лыжная база</u>
3.1.4	мастерских	

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

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Спортивный зал (корпус 1)	
I.	Оборудование	
1.	Рабочее место преподавателя	1
2.	Демонстрационная доска	1
3.	Скамейки гимнастические	3
4.	Маты гимнастические	10
5.	Брусья гимнастические разновысокие	1
6.	Козел гимнастический	1
7.	Мостик гимнастический	1
8.	Стойки для прыжков в высоту	1
9.	Щиты баскетбольные	2
10.	Сетка волейбольная	1
11.	Мячи баскетбольные	15
12.	Мячи волейбольные	8
13.	Мячи футбольные	3
14.	Конусы	20
15.	Скакалки	20
16.	Палки гимнастические	10
17.	Канат для лазания	1
18.	Винтовки пневматические	2
19.	Секундомеры	2
20.	Обручи гимнастические	15
II.	Технические средства обучения	
1.	Компьютер	1
2.	Принтер	1
3.	Музыкальный центр	1
III.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
1.	Видеофильмы:	
	- лыжный спорт – методика обучения технике;	1
	- баскетбол – методика обучения технике игры;	1
	- легкая атлетика;	1
	- волейбол	1

2.	Презентации по всем разделам курса: - легкая атлетика; - баскетбол; - волейбол; - футбол; - плавание; - лыжный спорт; - гимнастика; - йога; - фитнес и др.	Д
3.	Аудиозаписи: - музыкальные диски; - кассеты; - флешки и жесткие диски	К
IV.	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1.	Материалы по теоретической части дисциплины: - конспекты лекций; - конспекты-опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал	Д
2.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для входного контроля; - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации.	К

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Спортивный зал (корпус 2)	
I.	Оборудование	
1.	- мяч баскетбольный; - мяч волейбольный; - мяч футбольный; - скакалка; - гимнастическая скамейка; - шведская стенка; - сетка волейбольная; - гимнастическая палка; - секундомер; - стол для настольного тенниса; - ракетка для настольного тенниса; - мяч для настольного тенниса	30 экземпляров
II.	Технические средства обучения	
1	Музыкальный центр	1
III.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
1.	Презентации по всем разделам курса: - легкая атлетика; - гимнастика; - спортивные игры; - лыжная подготовка	Д
3.	Аудиозаписи и фонохрестоматии	К
IV.	Учебно-методические материалы по дисциплине	

1.	Материалы по теоретической части дисциплины: - конспекты лекций по всем темам курса	Д
2.	Материалы к практическим занятиям по дисциплине: - учебно-практические материалы	15 экз.
3.	Материалы по организации самостоятельной работы	Д
4.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации	30 экземпляров

	Лыжная база	Примечание
1	Лыжи пластиковые	20
2	Лыжи деревянные	30
3	Ботинки лыжные	40
4	Палки лыжные	25
5	Тир	1
II.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
1	Видеофильмы: - лыжный спорт – методика обучения технике - классификация лыжных ходов - серия фильмов о великих лыжниках и биатлонистах	Д
2	Слайды (диапозитивы) по разделам курса: - лыжный спорт и туризм; - техника безопасности при занятиях лыжным спортом - история лыжного спорта	Д
IV	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1	Материалы по теоретической части дисциплины - конспекты лекций; - конспекты – опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал	Д Д К К
4	Комплекты контрольно-оценочных средств - материалы для входного контроля; - материалы для текущего контроля;	К К

	Открытая спортивная площадка широкого профиля	Примечание
1.	Перекладины длиной 2 метра	3
2.	Брусья параллельные длиной по 3 метра	
3.	Рукоход длиной 8,5 метров	
4.	Баскетбольная заасфальтированная площадка с баскетбольными щитами	
5.	Волейбольная песочная площадка со стойками для сетки	
6.	Прыжковая яма	

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.).

1.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные 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, 2026. — 493 с.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. – Москва : Издательский центр Академия, 2021. – Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра Академия : [сайт].
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 125 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с.
5. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 609 с.

Дополнительные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура 10—11 кл. учеб. Для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. — Москва: Просвещение - 4-е изд, 2017. – 255с.
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 246 с. — (Профессиональное образование).
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 129 с.
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 113 с.

Интернет – ресурсы:

1. Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры. - URL: <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6>.
2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. - URL: <https://www.minsport.gov.ru/>.
3. Олимпийский комитет России: сайт. - URL: <https://olympic.ru/>.
4. Современный урок физической культуры. - URL: <https://www.1urok.ru/categories/17?page=1>
5. ФизкультУРА: сайт. - URL: <http://www.fizkult-ura.ru>.

3.3 Организация образовательного 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 учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля в форме практических, занятий, выполнения контрольных нормативов, тестирования, и промежуточной аттестации в форме зачета /ПРИЛОЖЕНИЕ 1/.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		

<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Зачет
--	---	---

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

(обязательное)

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

I. Материалы для текущего контроля

1(3) семестр

Учебные нормативы (тесты)
по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств
для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья

Вид упражнения	Пол	II год обучения			
			«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю		13,6	14,0	14,4
	Д		16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю		3,30	3,40	3,50
	Д		1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю		13,30	13,5	14,3
	Д		10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю		2,25	2,15	2,0
	Д		1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю		4,50	4,30	4,0
	Д		3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю		1,35	1,30	1,26
	Д		1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю		32	28	25
	Д		21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д		40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю		13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю		40	35	30
	Д		15	11	8

Приседание на одной ноге без опоры	Ю		12/12	10/10	8/8
	Д		10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю		10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю		7,5	8,0	8,4
	Д		8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю		7	6	5
	Д		6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю		6	5	4
	Д		6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д		30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю		5	4	3
	Д		5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д		15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю		7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю		5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. (мин.)	Ю		25	27	30
	Д		20	21	21,5

**Таблица
оценочных нормативов уровня физической подготовленности студентов
1-4 курсов Курганского педагогического колледжа**

Девушки

Тест	Челночный бег 3x10м (сек)				Челночный бег 10x10м (сек)			
Баллы	Курс				Курс			
	1	2	3	4	1	2	3	4

100	7,4	7,4	7,8	7,8	30,0	29,0	28,0	28,0
90	7,6	7,6	8,0	8,0	30,5	29,5	28,5	28,5
80	7,8	7,8	8,2	8,2	31,0	30,0	29,0	29,0
70	8,0	8,0	8,4	8,4	31,5	30,5	29,5	29,5
60	8,4	8,4	8,6	8,6	32,0	31,0	30,5	30,5
50	8,6	8,6	8,8	8,8	32,5	31,5	31,0	31,0
40	8,8	8,8	9,0	9,0	33,0	32,0	31,5	31,5
30	9,0	9,0	9,2	9,2	33,5	32,5	32,5	32,5
20	9,2	9,2	9,4	9,4	34,0	33,0	33,0	33,0
10	9,4	9,4	9,6	9,6	34,5	33,5	33,5	33,5
Прыжок длину с места (см)					Наклон вперед из положения сидя (см)			
100	220	220	215	215	30	30	28	28
90	215	215	210	210	28	28	26	26
80	210	210	205	205	25	25	23	23
70	200	200	195	195	22	22	20	20
60	190	190	185	185	19	19	17	17
50	180	180	175	175	16	16	14	14
40	175	175	170	170	13	13	11	11
30	170	170	165	165	10	10	9	9
20	160	160	155	155	7	7	6	6
10	150	150	150	150	4	4	4	4

Тест	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)				Поднимание туловища (раз)			
Баллы	Курс				Курс			
	1	2	3	4	1	2	3	4
100	20	20	20	20	50	50	48	48
90	18	18	18	18	48	48	44	44
80	16	16	16	16	44	44	42	42
70	14	14	14	14	42	42	40	40
60	12	12	12	12	38	38	36	36
50	10	10	10	10	34	34	32	32
40	8	8	8	8	30	30	28	28
30	6	6	6	6	26	26	24	24

20	4	4	4	4	22	22	22	22
10	2	2	2	2	20	20	20	20
	Прыжок со скакалкой (раз)				Метание набивного мяча (см)			
100	74	74	74	74	510	510	510	500
90	72	72	72	72	490	490	490	480
80	70	70	70	70	460	460	460	450
70	68	68	68	68	440	440	440	430
60	66	66	66	66	420	420	420	410
50	64	64	64	64	400	400	400	390
40	62	62	62	62	380	380	380	370
30	60	60	60	60	360	360	360	350
20	56	56	56	56	340	340	340	330
10	52	52	52	52	320	320	320	310

За 560 набранных очков в восьми выполненных упражнениях ставится оценка «5»

За 440 набранных очков ставится оценка «4»

За 320 набранных очков оценка «3»

Баскетбол.

Теоретический раздел.

1. Выбрать правильный ответ.

1.1. Первым европейцем-баскетболистом, чье имя вписано в «Зале баскетбольной славы» является:

- а) Боб Коузи
- б) Майк Джордан
- в) Сергей Белов
- г) Сабонис

1.2. В баскетболе во время игры количество замен игроков:

- а) ограничено 10-ю
- б) не ограничено в первой четверти
- в) не ограничено

1.3. В баскетболе запрашивать тайм-аут имеет право:

- а) тренер
- б) игрок
- в) капитан

1.4. В баскетболе по окончании игры, если счет ничейный:

- а) игра прекращается
- б) играется дополнительно один 5-минутный период
- в) играется столько дополнительных периодов, пока не будет нарушено равновесие в счете

1.5. Разновидностью игры в баскетбол является:

- а) пляжный баскетбол
- б) уличный баскетбол

- в) школьный баскетбол
- г) дворовой баскетбол

1.6. Если нарушение во время броска совершено за линией 6,70 метров, то назначается:

- а) 3-х очковый штрафной бросок
- б) 3 штрафных броска
- в) 3-х очковый бросок

1.7. Завершите предложение.

В баскетболе по время розыгрыша спорного мяча, игроки могут касаться мяча не более ...

1.8. Ответ-вставка (вставить пропущенные слова)

В баскетболе за попадание мяча в корзину засчитывается разное количество очков: с игрыочков, со штрафного очков из-за 6-ти метровой линии....очков

Критерии оценки:

1 - 6 вопросы – по 8 баллов;
7 - 8 вопрос – по 15 баллов.

0 – 49 баллов – «2» («неудовлетворительно»);
50 – 54 балла – «3» («удовлетворительно»);
65 – 69 баллов – «4» («хорошо»);
70 – 78 баллов – «5» («отлично»)

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.

Вид промежуточной аттестации: зачёт.

К аттестации допускаются обучающиеся, имеющие оценки за текущий контроль не менее «удовлетворительно». Итоговая отметка складывается из оценки практических умений и навыков и теоретических знаний. Итоговая отметка «зачтено» выставляется обучающемуся набравшему в сумме не менее 50% баллов за «теорию» и «практику».

Текст задания для зачёта

Для контроля качества знаний предлагаются задания с выбором правильного ответа.

ВАРИАНТ №1

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) *физической культуры;*
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) *человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.*

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) *гибкостью*
- г) акробатикой

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) *60–80 уд./мин.;*
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) *сохранение и улучшение здоровья людей;*
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) *снижать;*
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура.

ВАРИАНТ №2

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

2. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) *двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;*
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) 140 — 150 ударов в минуту;
- г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) *общая физическая подготовка;*
- г) специальная физическая подготовка.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- б) конфликты с окружающими;
- в) *злоупотребление алкоголем;*

г) несоблюдение режима дня.

6. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность.

- а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- б). Вода, белки, жиры и углеводы.
- в). Белки, жиры, углеводы.
- г). Жиры и углеводы.

9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 10 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 20 мин.

Практические умения и навыки оцениваются по результатам выполнения контрольных тестов.

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин, сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40

Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10
--	----	----	----	----	----

Критерии оценки заданий

Все задания оцениваются одинаково:

правильный ответ - 1 балл;

отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов.

Всего 10 заданий, можно набрать - 10 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений.

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90-100 (9-10)	5	отлично
70-89 (7-8)	4	хорошо
50 -69 (5-6)	3	удовлетворительно
менее 50 (0-4)	2	неудовлетворительно

Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 15 очков.

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90-100 (14-15)	5	отлично
75-89 (11-13)	4	хорошо
50-74 (8-10)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-7)	2	неудовлетворительно

2 (4) семестр

Вид промежуточной аттестации: зачёт.

Контрольные нормативы по волейболу. Практическая часть.

1. Верхняя передача мяча. Индивидуальная передача мяча над собой:

Юноши: «5» - 14 раз; «4» - 12 раз; «3» - 8 раз.

Девушки: «5» - 12 раз; «4» - 10 раз; «3» - 6 раз.

2. Нижняя передача. Индивидуальная передача мяча снизу над собой:

Юноши: «5» - 10 раз; «4» - 8 раз; «3» - 6 раз.

Девушки: «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4 раз.

3 (5) семестр

Легкая атлетика.

Теоретический раздел.

1. Легкую атлетику называют «королевой спорта» так как она

а) включает большое количество участников

б) является зрелищным видом спорта

в) является самой обширной по количеству разыгрываемых комплектов медалей

г) самый древний вид спорта

2. Легкоатлетические виды спорта по преобладающему проявлению какого-либо физического качества делят на
- а) скоростно-силовые
 - б) скоростные
 - в) аэробные
 - г) специальной выносливости
3. Бег является составным элементом в
- а) прыжке в длину
 - б) метании копья
 - в) спортивной ходьбе
 - г) толкании ядра
4. Основная цель бегуна – это
- а) выиграть старт у противника по предварительному забегу
 - б) показать хорошую технику бега и ходьбы
 - в) преодоление дистанции за наименьшее время
 - г) показать хорошее время на старте
5. В легкой атлетике в спортивном беге выделяют
- а) бег на быстроту
 - б) бег на выносливость
 - в) бег на координацию
 - г) реабилитационный бег
6. Спринтом в легкой атлетике называют
- а) бег на короткие дистанции
 - б) бег на средние дистанции
 - в) прыжки в песочную яму
 - г) бег на длинные дистанции
7. Самым быстрым является бег
- а) барьерный
 - б) спринтерский
 - в) стайерский
 - г) трусцой
8. Спортивный бег можно разделить
- а) на координацию (смешанные дистанции)
 - б) на быстроту (короткие дистанции)
 - в) на выносливость (длинные и сверхдлинные дистанции)
9. Кроссовый бег – это
- а) длинный спринт
 - б) смешанный вид
 - в) бег по пересеченной местности
 - г) бег с преодолением барьеров
10. Кроссовый бег требует проявления двигательных качеств
- а) специальной выносливости
 - б) ловкости
 - в) точного глазомера
 - г) динамичности

Практическая часть.

Выполнение контрольных нормативов в беге на средние дистанции: 800, 1500 метров – девушки, по выбору.

Вид промежуточной аттестации: зачёт.

Часть 1 – теоретическая

Тестирование по разделам «Лёгкая атлетика», «Баскетбол», «Гимнастика».

1. Легкая атлетика включает в себя
 - а) подскоки
 - б) ходьбу
 - в) бег
 - г) прыжки
 - д) метания
2. К сложно координационным видам легкой атлетики относятся
 - а) барьерный бег
 - б) гладкий бег
 - в) метания
 - г) прыжки
3. Способ, с помощью которого спортсмен держится за снаряд, в гимнастике называется
 - а) хват
 - б) захват
 - в) удержание
 - г) обхват
4. В легкую атлетику не входят следующие виды
 - а) метание
 - б) толкание
 - в) армрестлинг
 - г) прыжки
5. В легкой атлетике выносливость развивают
 - а) толкание ядра
 - б) бег на длинные дистанции
 - в) прыжки с шестом
 - г) метание молота
6. К спортивным видам гимнастики относят:
 - а) акробатическая
 - б) цирковая
 - в) атлетическая
 - г) уличная
7. В легкой атлетике ядро
 - а) метают
 - б) подбрасывают
 - в) толкают
 - г) бросают
8. Прямолинейный разбег с выталкиванием от плеча применяют при толкании

- а) гранаты
- б) копья
- в) молота
- г) ядра

9. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется

- а) комбинация
- б) программа
- в) композиция
- г) выступление

10. В баскетболе во время игры количество замен игроков:

- а) ограничено 10-ю
- б) не ограничено в первой четверти
- в) не ограничено
- г) не ограничено во второй четверти

11. В баскетболе запрашивать тайм-аут имеет право:

- а) тренер
- б) игрок
- в) капитан
- г) защитник

12. В баскетболе по окончании игры, если счет ничейный:

- а) игра прекращается
- б) играется дополнительно один 5-минутный период
- в) играется столько дополнительных периодов, пока не будет нарушено равновесие в счете
- г) игра начинается заново

13. Разновидностью игры в баскетбол является:

- а) пляжный баскетбол
- б) уличный баскетбол
- в) школьный баскетбол
- г) дворовой баскетбол

14. Изменение строя или размещения занимающихся называется

- а) перестроение
- б) размыкание
- в) смыкание
- г) колонна

15. **Завершите предложение

В баскетболе по время розыгрыша спорного мяча, игроки могут касаться мяча не более ...

16. ***Вставьте пропущенные слова

В баскетболе за попадание мяча в корзину засчитывается разное количество очков: с игрыочков, со штрафного очков из-за 6-ти метровой линии....очков

Критерии оценки: максимальное количество баллов – 20

Баллы	%	Оценка
0-9	Менее 50	«не зачтено»
10 - 20	Более 50	«зачтено»

Критерии оценивания:

№ вопроса	Максимальное кол-во баллов	№ вопроса	Максимальное кол-во баллов	№ вопроса	Максимальное кол-во баллов
1	1	6	1	11	1
2	1	7	1	12	1
3	1	8	1	13	1
4	1	9	1	14	2
5	1	10	1	15	2
				16	3

Часть 2 - практическая

Раздел «Лёгкая атлетика»

Толкание ядра с места, с шага, с прыжка, толкание со скачка из положения боком. (Данный вид технического действия выполняется на технику толкания ядра, без учета результата)

Критерии оценки по технике толкания ядра.

«Зачет» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Допускается незначительные технические ошибки, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«Не зачет» двигательное действие выполнено с грубым искажением техники или многочисленными мелкими ошибками.

Раздел «Баскетбол»

Контрольные нормативы.

Определения уровня технической подготовленности по баскетболу.

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

Д.

4 балла -10

3 балла -9

2 балла -8

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

15сек. по часовой.

Д.

4 балла - 30

3 балла -25

2 балла -20

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

Д.

4 балла -26

3 балла -24

2 балла -20

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

Д.

4 балла -5

3 балла -4
2 балла -3

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

Д.
4 балла -5
3 балла -4
2 балла -3

Критерии оценки: максимальное количество баллов – 20

Баллы	%	Оценка
0-9	Менее 50	«не зачтено»
10 - 20	Более 50	«зачтено»

4 (6) семестр

Вид промежуточной аттестации: зачёт.

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.

5 (7) семестр

Вид промежуточной аттестации: зачёт.

Лыжная подготовка.
Теоретический раздел.

1. Лыжные мази наносятся на скользящую поверхность классических лыж для
 - а) быстрого скольжения
 - б) сцепления лыжи со снегом
 - в) замазки трещин
 - г) увеличения темпа

2. Основное назначение лыжных мазей для классических лыж – обеспечить
 - а) хорошее скольжение
 - б) сохранность лыжных креплений
 - в) сцепление лыж со снегом при отталкивании
 - г) торможение при спусках со склонов

3. Факторы, влияющие на выбор мази, – это
 - а) температура воздуха
 - б) температура снега
 - в) влажность воздуха
 - г) зернистость снега
 - д) трение на снеге

4. Основными элементами техники передвижения на лыжах являются
 - а) посадка
 - б) средняя скорость
 - в) толчок ногой
 - г) скольжение

5. Основными элементами техники передвижения на лыжах являются
 - а) темп движения
 - б) общая согласованность движений
 - в) ритм скольжения
 - г) толчок руками

6. К основным движениям, которые выполняет лыжник при передвижении различными способами, относятся
 - а) отталкивание ботинками
 - б) отталкивание лыжами
 - в) отталкивание палками
 - г) скольжение

7. Отталкивание лыжами
 - а) препятствует увеличению скорости передвижения на лыжах
 - б) придает лыжнику поступательное движение
 - в) обеспечивает перенос веса тела с одной лыжи на другую (переступание)

8. Лыжные ходы подразделяют на
 - а) классические
 - б) коньковые
 - в) фигурные
 - г) гоночные

9. Среди лыжных ходов выделяют

- а) самокатный
- б) бесшажный
- в) попеременный двушажный
- г) разноименный четырехшажный

10 Лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные по количеству

- а) шагов в цикле
- б) толчков палками
- в) поворотов
- г) выносов рук для толчка в цикле

Практическая часть.

Прохождение спринтерской дистанции - 500, 700 метров на время.

Прохождение дистанции 3 километра без учета времени.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени.

2. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени; -подача мяча – произвольная форма;
- 2-х сторонняя командная игра.

3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца.

Рефераты, доклады, сообщения, эссе

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 Объем 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.

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4»— основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Тематика рефератов:

1. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
2. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.
3. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.
4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
5. Социально-биологические основы физической культуры.
6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
7. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
12. 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_____

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)