



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный университет»

Институт среднего профессионального образования



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИНСПО

Т.П. Хлопова

«22» мая 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

БД.09 Физическая культура

09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение
информационных систем

Краснодар 2026

Рабочая программа дисциплины БД.09 Физическая культура разработана на основе Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (Института развития профессионального образования), протокол №6/2025 от 18 апреля 2025 г.

БД.09 Физическая культура 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем

Форма обучения очная
 1 курс 1, 2 семестр
 Всего 78 часов, в том числе:
 лекции 14 час.
 практические занятия 64 час.
 самостоятельные занятия - час.
 консультации - час.
 форма итогового контроля 1, 2 сем. - зачет

Составитель: преподаватель  С.А. Соловьева

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии «Безопасности жизнедеятельности и физической культуры», протокол № 10 от «18» мая 2026 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии:
 С.А.Соловьева
 «18» мая 2026 г.

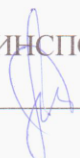
Рецензент (-ы):

Канд. пед. наук, доцент, преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «КубГУ»		О.А. Помилуйко
Преподаватель физвоспитания ГБПОУ КК "КТЭК"	 	Г.В. Чуднова

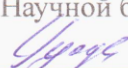
ЛИСТ
согласования рабочей программы дисциплины
БД.09 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования
09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение
информационных систем

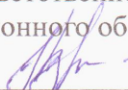
Зам. директора ИНСПО


_____ Е.И. Рыбалко
подпись
«15» мая 2026 г.

Директор Научной библиотеки КубГУ


_____ М.А. Хаде
подпись
«12» мая 2026 г.

Лицо, ответственное за установку и эксплуатацию программно-
информационного обеспечения образовательной программы


_____ И.В. Милюк
подпись
«13» мая 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
1.1. Область применения программы.....	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.....	5
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.....	5
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций).....	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	10
2.2. Структура дисциплины.....	11
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	13
2.4. Содержание разделов дисциплины.....	19
2.4.1. Занятия лекционного типа.....	19
2.4.2. Занятия семинарского типа.....	20
2.4.3. Практические занятия (лабораторные занятия).....	20
2.4.4. Содержание самостоятельной работы.....	22
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	22
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	23
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций.....	23
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	24
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	26
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса	26
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения.....	27
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	28
5.1. Основная литература.....	28
5.2. Периодические издания.....	28
5.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	28
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ ..	30
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ.....	30
7.1. Паспорт фонда оценочных средств.....	30
7.2. Контрольно-оценочные средства и критерии оценки текущего контроля знаний.....	33
7.2.1 Критерии оценки результатов контроля освоения теоретического курса.....	33
7.2.2. Задания для проведения текущей аттестации.....	35
7.3. Критерии оценки результатов контроля освоения практических знаний.....	45
7.3.1. Задания для методико-практических занятий	47
7.3.2. Задания практических занятий	49
7.4. Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации	52
7.4.1. Задания для промежуточной аттестации в форме зачета (1 семестр).....	52
7.4.2. Задания для промежуточной аттестации в форме зачета (2 семестр).....	53
8. ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	56
9. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	56

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем.

Рабочая программа дисциплины БД.09 Физическая культура разработана для студентов специальности среднего профессионального образования 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рассмотренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (Института развития профессионального образования), протокол №6/2025 от 18 апреля 2025 г.

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

Учебная дисциплина БД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего общего образования. В учебном плане программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в составе дисциплин общеобразовательной подготовки по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем.

Изучение дисциплины БД.09 Физическая культура необходимо для освоения последующей дисциплины СГ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура.

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

Содержание программы общеобразовательной дисциплины БД.09 Физическая культура направлено на достижение следующих **целей**:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного и здорового образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Освоение общих и дисциплинарных результатов: (из п.1.4 табл. ниже)

общих результатов - универсальных учебных познавательных действий;

а) базовые логические действия;

б) базовые исследовательские действия;

дисциплинарных результатов.

Задачи:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений".

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	В части трудового воспитания: – 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. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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; – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия:	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и	– владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и до-

команде	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; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; – способность их использования в познавательной и социальной практике; – готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командой и индивидуальной работы;	суга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным; Овладение универсальными регулятивными действиями:	- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связан-

сти	г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - Признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека; - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятия спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный выбор; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	ных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
Личностные результаты реализации программы воспитания		
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
занятия лекционного типа	14
практические занятия	64
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	–
Консультации	-
<i>Промежуточная аттестация в форме:</i>	зачет

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Учебная нагрузка (всего)	78	32	46
Аудиторные занятия (всего)	78	32	46
в том числе:			
занятия лекционного типа	14	8	4
практические занятия	64	22	42
лабораторные занятия	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося и консультации (всего)	-	-	-
в том числе:			
самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного изучения дополнительного теоретического материала, подготовки реферата.	-	-	-
Консультации:	-	-	-
Промежуточная аттестация в форме		2	2
Общая трудоемкость	78	32	46

2.2. Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самост. работа обучающегося (час.) (в т.ч. консультации)
	Всего	Теорет. обучение	Практ. занятия	
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	12	-	-
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта.	2	2	-	-
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	2	2	-	-
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	2	2	-	-
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	2	2	-	-
<i>Профессионально ориентированное содержание</i>	4	4	-	-
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	2	2	-	-
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	2	-	-
Раздел 2. Методические основы обучения различными видами физкультурно – спортивной деятельности	64	-	64	-
Методико-практические занятия	16	-	16	-
<i>Профессионально ориентированное содержание</i>	16	-	16	-
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	4	-	4	-
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	-	2	-
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	-	2	-
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	2	-	2	-
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	-	6	-
<i>Учебно- тренировочные занятия</i>	50	-	50	-
Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности	2	-	2	-
Тема 2.7 Гимнастика	14	-	14	-
2.7.1. Основная гимнастика	4	-	4	-
2.7.2. Акробатика	4	-	4	-
2.7.3. Атлетическая гимнастика	6	-	6	-

Тема 2.8 Спортивные игры	16	-	16	-
2.8.1 Баскетбол	6	-	6	-
2.8.2 Волейбол	6	-	6	-
2.8.3 Футбол	4	-	4	-
Тема 2.9 Плавание	6	-	6	-
Тема 2.10 Легкая атлетика	10	-	10	-
Промежуточная аттестация (зачет)	4	2	2	-
Всего	78	14	64	-

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1.	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лекция 1	2	
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.		
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.		
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Лекция 2	2	
	Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье.		
	Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.		
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Лекция 3	2	
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др).		

	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Лекция 4	2	
	Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.		
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленностью. Дневник самоконтроля.		
	Физические качества, средства их совершенствования		
Профессионально ориентированное содержание		4	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Лекция 5	2	
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Лекция 6	2	
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка, задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.		
	Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		

Раздел 2.	Методические основы обучения различными видами физкультурно – спортивной деятельности	64	
Методико-практические занятия		16	
<i>Профессионально ориентированное содержание</i>		16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия	4	
	1. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	2	
	2. Составление комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения, на развитие физических качеств.	2	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия	2	
	3. Методика выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм «ГТО».		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия	2	
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия	2	
	5. Освоение методики составления комплексов упражнений для производственной гимнастики.		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия	6	
	6. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	

	7. Освоение комплекса упражнений для производственной гимнастики (1,2 группы профессий).	2		
	8. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики групп профессий (3,4 группы профессий).	2		
Основное содержание		46		
Учебно-тренировочные занятия		46		
Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	
	Практические занятия	6		
	9. Освоение комплекса дыхательной гимнастики.	2		
	10. Освоение базовых элементов стретчинга.	2		
	11. Контрольные нормативы. Зачет.	2		
Тема 2.7. Гимнастика		12		
2.7.1 Основная гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	
	Практические занятия	4		
	12. Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов.	2		
	13. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах.	2		
2.7.2 Акробатика	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия	2		
	14. Освоение и совершенствование акробатических элементов и комбинаций.	2		
	Девушки	Юноши		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
2.7.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	6		
	Практические занятия	4	ОК 01,	

	15. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц спины, живота и ног, упражнения со свободными весами.	2	ОК 04, ОК 08.
	16. Комплексы упражнений с использованием фитнес оборудования, на силовых тренажерах.	2	
Тема 2.8. Спортивные игры		16	
2.8.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	17. Инструктаж по ТБ. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2	
	18. Освоение и совершенствование приемов в тактики защиты и нападения.	2	
	19. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2	
2.8.2 Волейбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия	6	
	20. Инструктаж по ТБ. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	
	21. Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения	2	
	22. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности	2	
2.8.3 Футбол	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия	4	
	23. Инструктаж по ТБ. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры.	2	
	24. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2	
Тема 2.9 Плавание	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия	6	
	25. Инструктаж по ТБ. Освоение и совершенствование техники спортивных способов пла-	2	

	вания (кроль на груди, на спине; брасс).		
	26. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов.	2	
	27. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания.	2	
Тема 2.10 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия	10	
	28. Инструктаж по ТБ. Техника бега, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	29. Совершенствование техники спринтерского бега.	2	
	30. Совершенствование техники на средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)).	2	
	31. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м); бега по прямой с различной скоростью.	2	
	32. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Всего		78	

2.4. Содержание разделов дисциплины

2.4.1. Занятия лекционного типа

№ раздела	Наименование раздела, тем	Содержание тем	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		
	Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта.	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	Р У
	Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	
	Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	Р У
	Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивиду-	Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и	

	альными показателями здоровья.	одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	
		Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля	
		Физические качества, средства их совершенствования.	
	Профессионально ориентированное содержание		
	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 выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	Р У
	Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка, задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	Р У

2.4.2. Занятия семинарского типа

Не предусмотрены

2.4.3. Практические занятия (лабораторные занятия)

№	Наименование раздела	Наименование практических (лабораторных) работ	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Раздел 2. Методические основы обучения различными видами физкультурно – спортивной деятельности		
	Методико-практические занятия		
	Профессионально ориентированное содержание		
	Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	У,Р
		Составление комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения, на развитие физических качеств.	
	Тема 2.2 Составление и	Методика выполнения самостоятельных заданий по	У,Р

	проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	подготовке к сдаче норм «ГТО».					
	Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	У,Р				
	Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики.	У,Р				
	Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Характеристика профессиональной деятельности. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики групп профессий (1,2 группы профессий). Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики групп профессий (3,4 группы профессий).	У,Р				
	Основное содержание						
2	Учебно- тренировочные занятия						
	Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Освоение комплекса дыхательной гимнастики. Освоение базовых элементов стретчинга. Контрольные нормативы. Зачет.	У,Р				
	Тема 2.7. Гимнастика						
	2.7.1 Основная гимнастика	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах.	Р У				
	2.7.2 Акробатика	Освоение и совершенствование акробатических элементов и комбинаций. <table> <tr> <th>Девушки</th> <th>Юноши</th> </tr> <tr> <td>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом Кувырок назад Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать -</td> <td>И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок</td> </tr> </table>	Девушки	Юноши	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом Кувырок назад Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать -	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок	К.Н Р У
Девушки	Юноши						
И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом Кувырок назад Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать -	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок						

		Переворот боком прогнувшись, И.П. «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	
	2.7.3 Атлетическая гимнастика	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц спины, живота и ног, упражнения со свободными весами. Комплексы упражнений с использованием фитнес-оборудования, на силовых тренажерах.	К.Н Р У
3	Тема 2.8. Спортивные игры		
	2.8.1 Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Освоение и совершенствование приемов в тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности	К.Н Р У
	2.8.2 Волейбол	Инструктаж по ТБ. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	К.Н Р У
	2.8.3 Футбол	Инструктаж по ТБ. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности	К.Н Р У
4	Тема 2.9. Плавание	Инструктаж по ТБ. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания.	К.Н Р У
5	Тема 2.10. Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Техника бега, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники эстафетный бега; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	К.Н Р У
	Промежуточная аттестация		зачет
Примечание: К.Н – контрольные нормативы, Р – написание реферата, У – устный опрос,			

2.4.4. Содержание самостоятельной работы

Не предусмотрена.

2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Не предусмотрена.

2.4.6 Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

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

Общая компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных материалов
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Р1, Темы: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с», 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1-2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Р 1, Тема 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с», 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1-2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Р 1, Тема 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с», 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1-2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта.	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	2
2	Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	2
3	Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	2

4	Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	2
Профессионально ориентированное содержание			
8	Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение	2
9	Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение	2
10	Зачет		2
Итого по курсу			14

3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
Методико-практические занятия			16
Профессионально ориентированное содержание			16
1	Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	4
2	Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	2
	Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	2
	Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	2
	Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	6
Учебно- тренировочные занятия			46
	Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	6
3	Тема 2.7. Гимнастика 2.7.1. Основная гимнастика.	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная	8

	2.7.2. Акробатика 2.7.3. Атлетическая гимнастика	технология, здоровьесберегающая технология.	
4	Тема 2.4. Спортивные игры 2.4.1 Баскетбол 2.4.2 Волейбол 2.4.3 Футбол	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	16
5	Тема 2.5. Плавание	личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	6
6	Тема 2.6. Легкая атлетика	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	10
7	Зачет		2
	Итого по курсу		64

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для реализации учебной дисциплины БД.09 Физическая культура все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта (ул. Ставропольская, 149, стадион (общая площадь 21883м²).

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (ул. Димитрова, 200, ауд. 306, этаж 3).

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь:

- Стадион.

Стандартное футбольное поле с искусственным травяным покрытием.

Мини-футбольное поле с искусственным покрытием. Беговые дорожки с тартановым покрытием. Сектор для прыжков в длину. Сектор для прыжков в высоту. Барьеры легкоатлетические, стартовые колодки, ядра для толкания. Уличный тренажерный комплекс. Шведские стенки, брусья, гимнастические скамейки, турники, скакалки, набивные мячи, манекены, фишки, манишки.

Открытые площадки для игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, бадминтон, мини-футбол. Ворота. Мячи футбольные. Ворота и мячи для мини-футбола.

- Спортивный зал №1

Баскетбол:

Игровая площадка для баскетбола. Баскетбольные щиты. Мячи баскетбольные (муж. жен.)

Бадминтон:

Две игровых площадки. Сетки. Ракетки и воланы.

Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

- Спортивный зал №2

Волейбол:

Игровая площадка для волейбола. Сетки и стойки для игры в волейбол. Мячи волейбольные (муж. жен.)

Турники, брусья, конь для прыжков в длину, шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

- Тренажерный зал физкультурно-оздоровительного комплекса с плавательным бассейном «АкваКуб».

Комплексы тренажеров. Стойки для гантелей, гантели, хромированные 1-10 кг. Штанги. Стойки под диски 50 мм и 25 мм. Гири 4-24 кг. Зеркала. Аудио- и видеоаппаратура.

- Бассейн на 6 стандартных дорожек физкультурно-оздоровительного комплекса с плавательным бассейном «АкваКуб»

Табло с системой электронной фиксации и пультом управления. Тренажер для отработки гребкового движения на суше. Тренажер для плавания в воде. Ласты, доски, нудлсы, калабашки, лопатки и пояса для плавания. Кольца для ныряния. Подъемно-спусковой механизм для инвалидов.

- Переносной интерактивный стрелковый тир «Рубин»

4 - пистолета Макарова (ПМ)

3 - автомата Калашникова (АК-74)

технические средства обучения (ноутбук с лицензионным ПО – 1 шт., видеопроектор – 1 шт., экран – 1 шт.).

Оборудование кабинета для учебно-методических занятий:

- Учебная мебель и системы хранения (доска классная, стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические, шкафы для хранения учебных пособий, системы хранения таблиц и плакатов);

- технические средства обучения (ноутбук преподавателя – 1 шт., интерактивная доска., лицензионное ПО); сеть Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду организации; демонстрационные учебно-наглядные пособия.

4.2. Перечень необходимого программного обеспечения:

- Операционная система Microsoft Windows 10
- Пакет программ Microsoft Office Professional Plus
- 7-zip GNU Lesser General Public License (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно)
- Интернет браузер Google Chrome (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно)
- K-Lite Codec Pack — универсальный набор кодеков (кодировщиков-декодировщиков) и утилит для просмотра и обработки аудио- и видеофайлов (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно)
- WinDjView – программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно)
- Foxit Reader — прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно)

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 288 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - URL: <https://book.ru/book/957959> . — Текст : электронный
2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под ред. И. Акинфеева - 3-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2024. - 112 с. - ISBN 978-5-09-124961-3. - URL: <https://book.ru/book/957993> — Текст : электронный.

5.2. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры. - URL: <https://eivis.ru/browse/publication/71966>

5.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Электронная библиотека Научной библиотеки КубГУ

<http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web>

Электронный каталог

Поступления литературы в библиотеки филиалов

Поступления диссертаций и авторефератов

Статьи из периодики и научных сборников с 2016 г.

Статьи из периодики и научных сборников до 2016 г.

Газеты и журналы

Электронная библиотека трудов ученых КубГУ

Электронно-библиотечные системы (ЭБС)

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru/>
2. ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com>
3. Образовательная платформа «Юрайт» <https://urait.ru/>
4. ЭБС «ZNANIUM» <https://znanium.ru/>
5. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
6. СДО «Академия» <https://academia-moscow.ru/elibrary/>

Профессиональные базы данных российские

1. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
2. Базы данных компании «ИВИС» <https://eivis.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
4. МИАН. Полнотекстовая коллекция математических журналов <http://www.mathnet.ru>

5. Журнал Квантовая электроника <https://quantum-electron.lebedev.ru/arhiv/>
6. Журнал Успехи физических наук <https://ufn.ru/>
7. Полнотекстовая коллекция журналов на платформе РЦНИ (Электронные версии научных журналов РАН) <https://journals.rcsi.science/>
8. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prilib.ru/>
9. Электронная библиотечная система социо-гуманитарного знания «SOCHUM» <https://sochum.ru/>

Информационные справочные системы

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

Базы данных открытого доступа

1. КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>;
2. Американская патентная база данных <https://www.uspto.gov/patents/search/patent-public-search>
3. Лекториум ТВ - видеолекции ведущих лекторов России <http://www.lektorium.tv/>
4. Приоритетные научные направления РУДН. Специальные коллекции <https://priority-lib.rudn.ru/>

Базы данных КубГУ

1. Открытая среда модульного динамического обучения КубГУ <https://openedu.kubsu.ru/>
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://infoneeds.kubsu.ru/>
3. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru/>

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина БД.09 Физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Основное содержание учебной дисциплины БД.09 Физическая культура в процессе практических занятий представлено практической частью.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способ-

ностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Система практических занятий, имеющая учебно-тренировочную направленность, строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов программы. Эти модули завершаются выполнением обучающимися на занятиях соответствующих контрольных нормативов и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Изучение учебной дисциплины Физическая культура завершается подведением итогов в форме зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины БД.09 Физическая культура, которая является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по специальности среднего профессионального образования 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем.

Контрольно-оценочные средства включают оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

Контрольно-оценочные средства разработаны в соответствии с:

- основной профессиональной образовательной программой по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем;
- примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»;
- рабочей программой учебной дисциплины БД.09 Физическая культура.

Распределение форм контроля результатов обучения

Таблица 1

№ раздела, темы	Результаты освоения (ОК)	Тип задания	Форма аттестации (в соотв. с уч. планом)
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта.	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	фронтальный опрос составление словаря терминов	Зачет
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	фронтальный опрос подготовка докладов и рефератов	Зачет
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	фронтальный опрос выполнение самостоятельной работы	Зачет
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	фронтальный опрос заполнение дневника самоконтроля	Зачет
Профессионально ориентированное содержание			
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	фронтальный опрос составление профессиограммы	Зачет
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	фронтальный опрос контрольное тестирование	Зачет
Раздел 2. Методические основы обучения различными видами физкультурно – спортивной деятельности			
Методико-практические занятия			
Профессионально ориентированное содержание			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	Практические занятия № 1 составление комплексов упражнений	Зачет
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	Практические занятия № 2 демонстрация упражнений	
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	Практические занятия № 3 Проверка методики «пульсометрии»	Зачет
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различ-	ОК 01, ОК 04,	Практические занятия № 4 демонстрация упражнений	Зачет

ных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	ОК 08.		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	Практические занятия № 5-8 демонстрация комплекса упражнений	Зачет
Учебно- тренировочные занятия			
Основное содержание			
Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	Практические занятия № 9 демонстрация упражнений контрольное тестирование	Зачет
Тема 2.7 Гимнастика			
2.7.1 Основная гимнастика	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	Практические занятия № 10-11 демонстрация контрольных упражнений	Зачет
2.7.2 Акробатика		Практические занятия № 12-13 демонстрация контрольных упражнений	
2.7.3 Атлетическая гимнастика		Практические занятия № 14-15 сдача контрольных нормативов	
Тема 2.8 Спортивные игры			
2.8.1 Баскетбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	Практические занятия № 16-18 демонстрация контрольных упражнений	Зачет
2.8.2 Волейбол		Практические занятия № 19-21 демонстрация контрольных упражнений	
2.8.3 Футбол		Практические занятия № 22-23 демонстрация контрольных упражнений	
Тема 2.9 Плавание	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	Практические занятия № 24-26 демонстрация контрольных упражнений	Зачет
Тема 2.10 Лёгкая атлетика	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	Практические занятия № 27-31 сдача контрольных нормативов	Зачет

7.2 Контрольно-оценочные средства и критерии оценки текущего контроля знаний

7.2.1 Критерии оценки результатов контроля освоения теоретического курса

Знания

При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах: ответы на контрольные вопросы; тестирование; выполнение творческих заданий (подготовка рефератов); создание мультимедийных презентаций.

Критерии оценивания:

Таблица 2

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
Оценка 4 («хорошо»)	за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	за непонимание и незнание материала программы.

Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценивания доклада:

Таблица 3

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержание доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено непонимание основного содержания учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

Таблица 4

Оформление слайдов	Параметры
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
Представление информации	Параметры
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: – с таблицами – с текстом – с диаграммами

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1 (одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Таблица 5

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено непонимание основного содержания учебного материала

Выполнение тестирования

Критерии оценивания:

Таблица 6

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

7.2.2. Вопросы для проведения текущей аттестации

Вопросы для устного опроса

Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека

Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта

1. **Ключевой документ**, определяющим состояние и направления развития физической культуры и спорта.
2. Каковы цели и задачи дисциплины «Физическая культура» в учебных заведениях среднего профессионального образования?
3. Основные направления деятельности по развитию физической культуры и спорта.
4. Что должен знать и уметь студент в результате освоения программного материала по дисциплине «Физическая культура»?
5. Дайте определение понятиям «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
6. Перечислите основные показатели состояния физической культуры в обществе.

Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни.

1. Какова роль образа жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья?
2. Как называется наука, изучающая основы здорового образа жизни?
3. Что является составляющими здорового образа жизни?
4. Какие группы факторов оказывают влияние на здоровье человека?
5. Каков должен быть уровень двигательной активности современного человека?
6. Раскройте сущность закаливания и личной гигиены.

Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.

1. Перечислите традиционные и современные оздоровительные системы.
2. Влияние современных оздоровительных систем на формирование здорового образа жизни и улучшение здоровья.
3. Раскройте сущность понятия «отношение к здоровью».
4. Охарактеризуйте факторы формирования отношения к здоровью.
5. Дайте характеристику средствам здоровьесбережения физкультурно-оздоровительной направленности.

Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

1. Что является основной целью самостоятельных занятий студентов в процессе физического воспитания?
2. Какие задачи решаются при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?
3. Перечислите пять основных методических принципа самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. С какой целью проводится утренняя физическая зарядка?
5. Какие упражнения в основном используются для повышения уровня силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости?
6. На какие факторы следует обратить внимание, организуя самостоятельные занятия физическими упражнениями?

Профессионально ориентированное содержание

Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня

1. Как взаимосвязаны физическая культура и трудовая деятельность?
2. Какое значение имеет физическая культура в научной организации труда?
3. Каким образом физическая культура используется в рамках трудового процесса?
5. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс упражнений физкультминутки).

Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Дайте определение ППФП?
2. Основная цель ППФП.
3. Перечислите формы занятий ППФП.
4. Дайте определение производственной физической культуры, ее цели и задачи.
5. Дайте определение профессиограмма?

6. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии?

Выполнение творческого задания – подготовка доклада к теоретическому занятию по теме **1.3 «Здоровье и здоровый образ жизни»** (1 семестр)

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.

Темы рефератов

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.
3. Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
4. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
5. Физическая культура как фактор здоровья и долголетия.
6. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
8. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

9. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
10. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
11. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
12. Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры.
13. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
14. Современное состояние физической культуры и спорта.
15. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
16. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.
17. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
18. Современные дыхательные методики.
19. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов.
21. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме трудового дня.
22. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.
23. Современные виды двигательной активности.
24. Использование средств физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.
25. Личная гигиена студента и ее составляющие.

Тестовое задание по Разделу 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека

Текст задания

Задания для студентов

Инструкция для обучающихся

Условия выполнения задания:

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильные варианты ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

Время выполнения задания – 35 минут.

Вариант 1

№
п/п

Задание

1. Выберите один правильный вариант ответа.
Физическая культура - это
1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;
2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;
3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.
4) образовательный урок в школе или колледже.
2. Дополните Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
3. Выберите один правильный вариант ответа.
Здоровье – это (по определению ВОЗ):
1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
3) отсутствие болезней или физических дефектов.
4. Выберите один правильный вариант ответа.
Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:
1) рекреативной гимнастикой;
2) производственной гимнастикой;
3) лечебной гимнастикой;
4) гигиенической гимнастикой;
5) оздоровительной гимнастикой.
5. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:
1) чередование нагрузки и отдыха;
2) выполнение физических упражнений до «отказа»;
3) изменение интенсивности выполнения упражнений;
4) несоблюдение техники безопасности.
6. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
Основными ошибками в питании современного человека являются:
1) высокая калорийность продуктов;
2) большое количество рафинированных продуктов;
3) соблюдение режима питания;
4) недостаточное потребление фруктов и овощей;
5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.
7. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
К компонентам здорового образа жизни не относится:
1) ежедневная двигательная активность;
2) закаливание;
3) наличие вредных привычек;
4) соблюдение режима труда и отдыха;
5) рациональное питание;
6) гиподинамия.
8. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:
1) заболевания пищеварительной системы;
2) сердечно-сосудистые заболевания;
3) заболевания опорно-двигательного аппарата;

4) заболевания органов дыхания

5) физическая и психическая зависимость.

9 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:

1) спортивные игры, единоборства;

2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах);

3) упражнения высокой интенсивности;

4) все вышеперечисленное.

10 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:

1) повышаются адаптационные возможности организма;

2) наступает физическое переутомление;

3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;

4) улучшается функция внешнего дыхания.

11 Дополните

Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____
профессионально-прикладная

12 Выберите один правильный вариант ответа

Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:

1) антропометрических показателей;

2) пульсометрии;

3) динамометрии;

4) спирометрии.

13 Дополните

Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____
дневником самоконтроля

14. Определите соответствие (физические качества)

А. Для развития силовых способностей рекомендуются

1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры

Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются

2. Стретчинг

В. Для развития координационных способностей

3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах

Г. Для развития гибкости рекомендуются

4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание.

А-3, Б-4 В-1, Г-2

15. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)

А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм.

1. Йога

Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей.

2. Пилатес

В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов.

3. Стретчинг

Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимуще-

4. Атлетическая гимнастика

ственно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование.

Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц. 5. Табата

А- 2, Б-4, В- 5, Г-1 Д- 3

Вариант 2

№

Задание

п/п

- 1 Выберите один правильный вариант ответа.
Физическое воспитание – это:
 - 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
 - 2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
 - 3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
- 2 Выберите один правильный вариант ответа
Цели внедрения ВФСК ГТО:
 - 1) сохранение и укрепление здоровья нации;
 - 2) развитие массового спорта;
 - 3) развитие массового спорта и оздоровление нации;
 - 4) профилактика вредных привычек.
- 3 Дополните
Наука о здоровом образе жизни называется _____ *валеологией*
- 4 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:
 - 1) гиподинамия;
 - 2) рациональное питание;
 - 3) стрессы;
 - 4) проживание в крупных мегаполисах;
 - 5) систематические физические нагрузки.
- 5 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:
 - 1) употребление большого количества соленой пищи;
 - 2) отказ от употребления алкоголя;
 - 3) табакокурение;
 - 4) умеренные физические нагрузки;
 - 5) избыточный вес.
- 6 Выберите один правильный вариант ответа.
Физическое здоровье человека – это:
 - 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;
 - 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.
- 7 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
Рациональное питание не должно:
 - 1) восполнять энергетические затраты организма;

- 2) вызывать ожирение;
 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;
 4) вызывать интоксикацию организма.
- 8 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:
 1) культуры питания;
 2) культуры движения;
 3) культуры безопасного поведения;
 4) культуры эмоций;
 5) культуры труда и отдыха;
 6) культуры опасного поведения;
 7) все вышеперечисленное.
- 9 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:
 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;
 2) ВИЧ/СПИД;
 3) физическая и психологическая зависимость;
 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.
- 10 Дополните
 Двигательная рекреация – это _____ *отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)*
- 11 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
Физические упражнения влияют на:
 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;
 2) снижение уровня развития физических качеств;
 3) повышение умственной работоспособности;
 4) улучшение состояние дыхательной системы;
 5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы.
- 12 Дополните
 Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности.
профессиональной (или трудовой)
- 13 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа
Для оценки состояния дыхательной системы используются
 1) антропометрические показатели;
 2) пульсометрия;
 3) динамометрия;
 4) проба Штанге.
14. Определите соответствие (**физические качества**)
- | | |
|--------------------------------|---|
| А. Сила | 1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения. |
| Б. Выносливость | 2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации. |
| В. Координационные способности | 3. Способность длительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности. |
| Г. Гибкость | 4. Способность преодолевать внешнее |

А- 4, Б-3, В-2, Г- 1	напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
15. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования.	1. Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2. Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии.	3. Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц.	4. Аквааэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование.	5. Воркаут
А-5, Б-4 В-2, Г- 3, Д-1	

Вариант 3

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа. К основным задачам физического воспитания относятся: 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные; 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные; 3) развивающие, оздоровительные, профилактические.
2	Дополните Здоровый образ жизни – это _____ <i>образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья.</i>
3	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Производственная физическая культура используется с целью: 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств; 2) <u>снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;</u> 3) восстановления после полученных травм на производстве. 4) <u>повышения работоспособности.</u>
4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Человек не ведет здоровый образ жизни, если: 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; 2) рационально организует и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; 3) <u>занимается физической культурой и имеет вредные привычки;</u> 4) систематически занимается физической культурой; 5) <u>имеет компьютерную зависимость.</u>
5	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре: 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений; 2) <u>контроль за переносимостью физической нагрузки;</u> 3) несоблюдение техники безопасности; 4) <u>применение исправного спортивного инвентаря и оборудования.</u>

- 6 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:
 1) для коррекции физической нагрузки;
 2) для профилактики вредных привычек;
 3) для оценки воздействия физических упражнений на организм;
 4) все вышеперечисленное.
- 7 Дополните предложение:
Культура здоровья и безопасного образа жизни - это _____ часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.
- 8 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:
 1) восполнять энергетические затраты организма;
 2) вызывать ожирение;
 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;
 4) вызывать интоксикацию организма.
- 9 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:
 1) риск возникновения инфарктов миокарда;
 2) оздоровительное воздействие на организм
 3) разрушение клеток мозга;
 4) физическая и психологическая зависимость.
- 10 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:
 1) утренняя гимнастика;
 2) физкультурные паузы;
 3) оздоровительный бег;
 4) физкультурные минутки.
- 11 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:
 1) личные предпочтения;
 2) состояние здоровья;
 3) состояние функциональных систем;
 4) климатогеографические условия для занятий;
 5) все вышеперечисленное.
- 12 Дополните
 Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____ упражнения. *специальные*
- 13 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа
Перечислите антропометрические показатели:
 1) спирометрия;
 2) пульсометрия;
 3) динамометрия;
 4) проба Штанге;
 5) измерение окружности грудной клетки.
14. Определите соответствие (**физические способности**)
- | | |
|-------------------------------------|--|
| А. Развитие силы зависит от | 1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию. |
| Б. Развитие выносливости зависит от | 2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата. |

В. Координационные способности зависят от

В. Гибкость зависит от

А-3, Б-4 В-1, Г-2

15. Определите соответствие (**физкультурно-оздоровительные системы**)

А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах.

Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлла Пинкни.

В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.

Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки.

А- 2, Б – 3, В-5, Г – 1, Д- 4

3. Содержания тестостерона.

4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

1. Антистрессовая пластическая гимнастика

2. Суставная гимнастика

3. Калланетика

4. Кроссфит

5. Аквааэробика

7.3. Критерии оценки результатов контроля освоения 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.

Таблица 6

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии 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	движения или отдельные его элементы выполнены в основном

(«удовлетворительно»)	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).

Таблица 7

Оценка	Критерии оценивания
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 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с 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.

Таблица 8

Оценка	Критерии оценивания
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.

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.

7.3.1 Задания для методико-практических занятий

Профессионально ориентированное содержание

Задание практико-ориентированного содержания

Разработать комплекс упражнений для производственной гимнастики (2 группы профессий).

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений. Физкульт-пауза -2-3 упражнения.

Таблица 9

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

Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

Таблица 10

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	Соответствие комплекса Упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная	Полное несоответствие поставленным требованиям

подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.	подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.	дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.	
--	---	--	--

Задания практико-ориентированного содержания (тема 1.5)

1. Составить профессиограмму выбранной специальности, заполнив таблицу.

Таблица 11

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

Таблица 12

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.

7.3.2 Задания для практических занятий

Тема 2.7 Гимнастика

2.7.1 Основная гимнастика

Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения».

Тема 1

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 2

1. Построение группы в колонну по одному.
2. Движение в обход.
3. Движение по диагонали.
4. Движение противоходом, «змейкой», движение в обход.
5. Остановка группы.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 3

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
3. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
4. Выход из круга и остановка группы.
5. Размыкание и смыкание по распоряжению.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 4

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Движение в обход.
3. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
4. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.
5. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.
6. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Задание «Общеразвивающие упражнения»

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
 - упражнение на потягивание или для мышц шеи;
 - упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
 - повороты туловища или наклоны;
 - полуприседы, приседы;
 - выпады или пружинные выпады (их сочетания);
 - упражнение общего воздействия;
 - махи;
 - подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.
3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).
4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

2.7.2 Акробатика

Выполнение акробатических элементов.

Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держать 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) – полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держать 3 с) – упор присев.
5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 с) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.
7. Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

2.7.3 Атлетическая гимнастика

Перечень контрольных упражнений

Разведение гантелей в стороны – 3 подхода по 10 раз.

Разведение гантелей в стороны в наклоне – 3 подхода по 10 раз.

Подъем гантелей на бицепс стоя – 3 подхода по 20 раз.

Жим гантелей лёжа на полу – 3 подхода по 20-30 раз.

Тема 2.8 Спортивные игры

2.8.1 Баскетбол

Перечень контрольных упражнений:

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

2.8.2 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.

2.8.3 Футбол**Перечень контрольных упражнений:**

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

Тема 2.9 Плавание**Перечень контрольных упражнений:**

- выполнение старта с тумбочки;
- выполнение старта из воды толчком ногами от стенки бассейна;
- выполнение простого поворота «Маятник»;
- выполнение открытого плоского поворота;
- плавание 50 м одним из спортивных способов без учета времени

Тема 2.10 Лёгкая атлетика**Перечень контрольных нормативов:**

Таблица 13

№ п/п	Нормативы	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
2	Бег 100 м (с)	14,0	14,5	15,0	17, 5	17,0	16,0
3	Бег 200 м (с)	35	32	30	41	38	36
4	Бег 2000 м (с), 3000 м (с)	15.00	14.30	12.40	12.00	11.20	9.50
5	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.35	1.30	2.00	1.50	1.45
6	Прыжок в длину с места	230	215	210	185	170	160
7	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	110	125	140	115	135	150

7.4. Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации.**Формы проведения промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация по дисциплине БД.09 Физическая культура проводится в форме зачета.

Промежуточная аттестация проводится с целью установления уровня и качества подготовки обучающихся ФГОС СПО в части требований к результатам освоения программы учебной дисциплины БД.09 Физическая культура.

7.4.1 Задания для промежуточной аттестации в форме зачета (1 семестр)

ЗАДАНИЕ (практическое)

Текст задания:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см).

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: спортивный зал.
2. Максимальное время выполнения задания: 2 ч.

Критерии оценок:

Таблица 14

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	10	16
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16

7.4.2. Задания для промежуточной аттестации в форме зачета (2 семестр)

Промежуточная аттестация в форме *зачета* проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

Критерии оценок:

Таблица 15

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м(с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м); 500 г (м)	27	29	35	13	16	20

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Оценка уровня физической подготовленности для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Таблица 16

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Юноши			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	17	18	22
2. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	19	10
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
Девушки			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	18,0	20,0	24,0
2. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	5	4
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20

Учащиеся СМГ сдают только те нормативы, по которым отсутствуют противопоказания.
Таблица оценивания из сборника документов, рекомендованных Министерством образования РФ "Оценка качества подготовки по физической культуре"

Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Таблица 17

Тесты	Оценка		
	5	4	3

Юноши			
1. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	19	10
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
Девушки			
1. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	5	4
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20

Примечание: выполняются тесты в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

8. ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Порядок обучения инвалидов и студентов с ограниченными возможностями определен «Положением КубГУ об обучении студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья».

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены образовательные технологии, учитывающие особенности и состояние здоровья таких лиц.

9. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Не предусмотрено

**Рецензия
на рабочую программу**

по учебной дисциплине БД.09 Физическая культура
для специальности технологического профиля 09.02.12 Техническая
эксплуатация и сопровождение информационных систем

Составитель: Соловьева С.А., преподаватель физической культуры ИНСПО

Программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура содержит паспорт рабочей программы, место учебной дисциплины в учебном плане, результаты освоения и содержание, тематический план, характеристику основных видов деятельности, материально-техническое обеспечение программы, литературу.

Содержание учебной дисциплины БД.09 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Тематическое содержание учебной дисциплины отвечает требованиям ФГОС СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура состоит из двух разделов: теоретическая часть и практическая.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающимися здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает учебно-тренировочные занятия, которые содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Образовательные технологии обучения характеризуются не только общепринятыми формами, но и интерактивными, такими как создание презентаций, подготовка и защита рефератов, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В рабочей программе учебной дисциплины БД.09 Физическая культура представлены оценочные средства для контроля успеваемости обучающихся.

Изучение учебной дисциплины БД.09 Физическая культура завершается подведением итогов в форме зачета.

Программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура может быть рекомендована к использованию в учебном процессе.

Рецензент:

Канд. пед. наук, доц., кафедры физического
воспитания ФГБОУ ВО «КубГУ»



О.А. Помилуйко

15.05.2026

Рецензия на рабочую программу

по учебной дисциплине БД.09 Физическая культура для специальности
технологического профиля 09.02.12 Техническая эксплуатация и
сопровождение информационных систем

Составитель: Соловьева С.А., преподаватель физической культуры ИНСПО

Рабочая программа дисциплины БД.09 Физическая культура разработана на основе Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рассмотренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (Института развития профессионального образования), протокол №6/2025 от 18 апреля 2025 г. для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО для специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем.

Программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура содержит паспорт рабочей программы, место учебной дисциплины в учебном плане, результаты освоения и содержание, тематический план, характеристику основных видов деятельности, материально-техническое обеспечение программы, литературу.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура состоит из тем, предложенных для изучения, последовательности изучения, распределение учебных часов, тематики рефератов (докладов), видов практических занятий и самостоятельных работ, учитывая специфику программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

Образовательные технологии обучения характеризуются не только общепринятыми формами, но и интерактивными, такими как создание презентаций, подготовка и защита рефератов, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В рабочей программе учебной дисциплины БД.09 Физическая культура представлены оценочные средства для контроля успеваемости обучающихся.

Изучение учебной дисциплины БД.09 Физическая культура завершается подведением итогов в форме зачета.

Программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура может быть рекомендована к использованию в учебном процессе.

Рецензент:

Преподаватель физического воспитания
ГБПОУ КК «КТЭК»



Г.В. Чуднова

15.05.2026