



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»**

**Гуманитарно-технический колледж**

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий информационно-технического  
отделения

Баркинхоева М.М. \_\_\_\_\_  
от « 22 » \_\_\_\_\_ мая 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГТК

\_\_\_\_\_ / Дзауров М.А.  
от « 24 » \_\_\_\_\_ мая 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.07 Физическая культура**

\_\_\_\_\_  
наименование учебной дисциплины

для специальности

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

по программе базовой подготовки

**Магас -2024**



Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессиям (специальности) (далее – ФГОС СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование (по отраслям), приказ Министерства образования и науки от 09.12.2016 г. №1547 (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 №44936).

**Организация – разработчик:** ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет», Гуманитарно – технический колледж

**Разработчик:** Гайсанов М.Б., преподаватель информационно-технического отделения

Рассмотрена на заседании информационно-технического отделения  
Протокол № 8 от «22» мая 2024 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета ГТК.  
Протокол № 7 от «23» мая 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Общая характеристика учебной дисциплины.....	5
3. Место учебной дисциплины в учебном плане.....	6
4. Результаты освоения учебной дисциплины.....	8
5. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины.....	11
6. Характеристика основных видов деятельности.....	23
7. Контроль и оценка результатов .....	25
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....	26
8. «Оценка уровня физических способностей обучающихся. Легкая атлетика»	
«Оценка уровня физических способностей обучающихся. Баскетбол»	
«Оценка уровня физических способностей обучающихся. Волейбол»	
«Оценка уровня физических способностей обучающихся. Лыжная подготовка»	
«Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы»	
«Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы»	
«Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке обучающихся»	

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в «Гуманитарно-техническом колледже» реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена, по специальностям гуманитарного и информационно-технического профиля.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## **2. Общая характеристика учебной дисциплины**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

### 3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» - в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО гуманитарного и информационно-технического профиля.

#### Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины (1 курсе)

максимальной учебной нагрузки обучающегося **78** часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **78** часов;

#### Количество часов, отводимых на освоение учебной дисциплины Физическая культура по семестрам:

№ п\п	Нагрузка обучающегося	Номер семестра						Всего часов
		1	2	3	4	5	6	
1.	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>							78
	1. Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	34	44	-	-	-	-	78
	В том числе:	Теоретические занятия						
		Лабораторных работ						
		Практических занятий						
	2. Самостоятельной работы обучающегося	-	-	-	-	-	-	-
	<i>Промежуточная аттестация</i>	зачёт	зачёт					
		78 часов 1 курс						

# РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД.07 «Физическая культура»

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### ***личностных:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

### ***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

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



### Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, проект		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	-	
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочная часть</b>			<b>86</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	1	Кроссовая подготовка: бег по равнинной и пересеченной местности. Бег на короткие дистанции: старт, разбег, бег по прямой, финиширование. Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Метание гранаты.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>20</b>	
	1	Кросс. Бег на короткие дистанции(100м). Эстафетный бег.	2	
	2	Кросс по пересеченной местности. ОРУ. СБУ. Подвижные игры.	2	
	3	Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Техника метания гранаты.	2	
	4	Техника бега на короткие дистанции. Спец.беговые упражнения.	2	
	5	Совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки).	2	
	6	Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра	2	
	7	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорение 6х60 м. Подвижные игры	2	
	8	Выполнение зачетного норматива в беге на 100м. Техника метания гранаты.	2	
	9	Бег на средние дистанции. Развитие быстроты.	2	

	10	ОРУ. СБУ. Выполнение зачетного норматива в беге на 400 и 800 м.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		-	
	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторный бег на 60м.	-	
	2	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	-	
	3	Знать краткие сведения о развитии легкой атлетики. Утренние пробежки.	-	
	4	Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).	-	
	5	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	-	
	6	Метание различных предметов на дальность правой и левой рукой.	-	
	7	Повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки.	-	
	8	Скоростной бег под гору. Повторный бег.	-	
	9	Совершенствовать последовательность выполнения техники метания гранаты.	-	
	10	Прыжки со скакалкой различным способом.	-	
Тема 2.2 Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Силовые упражнения. Кувырки Упражнения на турнике и брусьях.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки.	2	
	2	Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на турнике и брусьях.	2	
	3	Упражнения на турнике и брусьях.	2	
	4	Атлетическая гимнастика.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		-	
	1	Разработать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.	-	
	2	Подтягивание на высокой перекладине – игра в «лестницу». Выполнение упражнений на гибкость, упражнения для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	-	
	3	Подъём с переворотом на турнике.	-	
	3	Ритмическая гимнастика.	-	
	4	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса и на гибкость.	-	
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	<b>Практические занятия</b>		30	
	1	Баскетбол. Правила игры. Совершенствование техники ведения, передачи, броска мяча.	4	

	2	Ведение, передача, броски мяча в корзину.	4	
	3	Передача мяча: от пола, из-за головы, передача одной рукой, двумя руками от груди. Техника ведения мяча.	4	
	4	Совершенствование техники ведения, передачи и бросков в корзину. Учебная игра.	4	
	5	Штрафные броски. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.	4	
	6	Выполнение зачетных упражнений по баскетболу. Учебная игра	4	
	7	Тактика баскетбольной игры. Тактика командной защиты.	4	
	8	Тактика командного нападения.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		-	
	1	Играть в баскетбол в свободное время.	-	
	2	Знать правила игры, жесты судьи.	-	
	3	Иметь элементарные навыки судейства.	-	
	4	Выпрыгивание вверх из низкого приседа, прыжки в длину с места.	-	
	5	Прыжки по лестнице с поочередной сменой ног с отягощениями и без отягощений.	-	
	6	Упражнения для развития мышц спины, сгибание–разгибание рук в упоре лёжа.	-	
	7	Челночный бег.	-	
	8	Броски мяча с линии штрафного броска.	-	
<b>Тема 2.5. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>32</b>	
	1	Верхняя передача мяча двумя руками сверху и снизу. Стойки и перемещения. Правила игры.	4	
	2	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах. Подача мяча.	4	
	3	Подача мяча: нижняя прямая. Совершенствование верхней передачи мяча в игре через сетку.	4	
	4	Совершенствование (обучение) верхней и нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	4	
	5	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра. Тактика игры в защите.	4	
	6	Выполнение зачетного упражнения: верхняя и нижняя передачи мяча. Учебная игра.	4	
	7	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Судейство соревнований.	2	

	8	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование. Учебная игра.	4	
	9	Техника нападающего удара. Прием мяча с подачи двумя руками сверху и снизу.	2	
	10	Двухсторонняя учебная игра-совершенствование технических приёмов.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		-	
	1	Игра в волейбол в свободное время. Повторить правила игры.	-	
	2	Прыжки со скакалкой различным способом.	-	
	3	Прыжки по ступенькам на двух ногах через одну, две ступеньки с отягощениями.	-	
	4	Передача мяча на точность у высокой стены с нарисованной мишенью.	-	
	5	Совершенствовать технику приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	-	
	6	Кроссовый бег с отягощениями.	-	
	7	Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в учебной игре (совершенствование).	-	
	8	Жесты судьи.	-	
	9	Присед на одной ноге («пистолет»), присед из основной стойки 5х40 раз.	-	
	10	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.	-	
2.6. Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	1	Кроссовая подготовка: бег по равнинной и пересеченной местности. Бег на короткие дистанции: стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Метание гранаты.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>20</b>	
	1	Кросс. Бег на короткие дистанции(100м). Эстафетный бег.	2	
	2	Кросс по пересеченной местности. ОРУ. СБУ. Подвижные игры.	2	
	3	Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Повторный бег.	2	
	4	Техника бега на короткие дистанции. Спец. беговые упражнения.	2	
	5	Совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки).	2	
	6	Техника и тактика бега на длинные дистанции ( 2000м-дев., 3000м-юн.).	2	
	7	Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра.	2	
	8	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения: 6х60 м. Подвижные игры.	2	

	9	Выполнение зачётного норматива в беге на 100м. Подвижные игры.	2	
	10	ОРУ. СБУ. Выполнение зачётного норматива в беге на 400 и 800м.	2	
	11	Кросс по пересечённой местности.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		-	
	1	Челночный бег.	-	
	2	Утренние пробежки. Составить комплекс ОРУ.	-	
	3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разбег с эстафетной палочкой.	-	
	4	Кросс по пересечённой местности.	-	
	5	Повторный бег в гору с ускорениями(60м).	-	
	6	Бег с преодолением препятствий и прыжки через препятствия.	-	
	7	Челночный бег с предметами.	-	
	8	Оздоровительное, прикладное и оборонное значение лёгкой атлетики.	-	
	9	Кроссовая подготовка(2000-3000м).	-	
	10	Метание различных предметов в цель и на дальность правой и левой рукой.	-	
	11	Прыжки со скакалкой, умеренный бег по лестнице.	-	
<b>Всего:</b>			<b>78</b>	

**ХАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ  
(ПО РАЗДЕЛАМ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)**

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<b>практическая часть</b>	
<i>Учебно-методические занятия</i>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p>
<i>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</i>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>

<p><i>2. Лыжная подготовка</i></p>	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
<p><i>3. Гимнастика</i></p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
<p><i>4. Спортивные игры</i></p>	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>



## **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.

К рабочей программе УД «Физическая культура» разработан фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно-измерительные материалы (КИМы), предназначенные для оценки результатов обучения.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме выполнения упражнений.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

#### ***Требования к минимальному материально-техническому обеспечению***

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала

#### **Спортивные сооружения:**

- спортивный зал, оснащенный оборудованием для проведения волейбола, баскетбола;
- для проведения гимнастических занятий (маты), тренажерный зал с комплексом тренажеров;
- открытое плоскостное сооружение для игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- лыжная база ДЮСШ зимних видов спорта «Спартак»

#### **Спортивный инвентарь:**

Мячи по всем игровым видам спорта, обеспечивающие условия выполнения программы по физической культуре, скакалки, экспандеры, гантели, обручи, гимнастические коврики, теннисные столы, лыжи, силовые тренажеры.

#### **Учебно-методическая документация:**

- учебно-методический комплекс
- методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы
- контрольно-измерительные материалы по темам и разделам учебной дисциплины

***Информационное обеспечение обучения***

***Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:***

**Основная:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений на. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер.- М.: Издательский центр. академии; 2013.- 304.

**Дополнительная:**

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 237с.

## Оценка уровня физических способностей обучающихся

### Легкая атлетика

Характеристика упражнений	пол	I курс		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0
	Ю	14,0	14,8	15,2
2.Бег500 м(мин) 1000 м (мин) 2000 м (мин) 3000 м (мин)	Д	2,0	2,10	2,20
	Ю	3,30	3,50	4,05
	Д	11,00	13,00	14,00
	Ю	13,00	14,30	15,30
3. Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	340
4. Прыжки с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27

### Спортивные игры «Баскетбол»

№	Упражнения		I курс		
			«5»	«4»	«3»
1	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	д	5	4	3
		ю	6	5	4
2	Штрафной бросок (10 раз)	д	4	3	2
		ю	5	4	3
3	Разновидность ведения: стоя на месте, по переменно левой, правой рукой на время	д	1.30	1.15	1.00
		ю	2.00	1.45	1.30
4	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение одной минуты расстояние 2,5 м	д	48	46	44
		ю	52	50	48

### Спортивные игры «Волейбол»

№ п\п	Упражнения		I курс		
			3	4	5
1	Верхняя передача через сетку в парах	Д	10	13	18
		Ю	12	15	19
2	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м)	Д	5	8	12
		Ю	7	10	14
3	Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д	3	4	5
		Ю	4	5	6
4	Верхняя передача над собой	Д	4	5	6
		Ю	6	7	8

# ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
Бег 100 м (сек)	16.5	17.0	17.5
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Сгибание и разгибание рук с упором на колени (кол-во раз)	25	20	15
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые ( кол-во раз в мин)	40	35	30
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Бег 100 метров (сек)	14,0	14,5	15,0
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	40	35	30
Сгибание и разгибание рук (Отжимание) (кол-во раз)	30 30	25 25	20 20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке

№ п/п	Описание теста, единицы измерения	Тестируемое качество	Специальность	Оценка		
				5	4	3
1.	Бег 30 м, с	Скоростные	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			4,8	5,3	6,1
	юноши			4,3	4,8	5,2
2.	Челночный бег 3·10 м, с старт из-за набивного мяча с обязательным обеганием предмета и касанием мяча)	Координационные способности, быстрота	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			8,4	8,7	9,6

	юноши			7,2	7,5	8,1
3.	Прыжки в длину с места	Скоростно-силовые	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			1.90	1.70	1.60
	юноши			2.30	2.10	1.80
4.	6 Минутный бег, м	Выносливость	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			1300	1200	900
	юноши			1500	1300	1100
5.	Наклон вперед из положения стоя, см	Гибкость	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			20	14	7
	юноши			15	12	5
6.	Удержание в висе на согнутых руках юноши, сек	Силовая выносливость рук	ОБ; ОД, ОС	30	25	20
7.	Удержание в висе на прямых руках Девушки, сек		ОБ; ОД, ОС	45	35	30
8.	Прыжки через скакалку за 1 мин девушки	Скоростная выносливость	ОБ; ОД, ОС	125	120	11 5
9.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз юноши	Силовая выносливость мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса.	ОБ; ОД, ОС	11	9	4
10.	По команде «Марш» пробежать 10 метров, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 метров в обратном направлении. Результат, определяется с точностью до 0,1 сек	Координационные способности	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			13.5	14.0	15.0
	юноши			12.0	13.0	13.5