



**Министерство образования Ростовской области**  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ростовской области  
**«Батайский техникум информационных технологий  
и радиоэлектроники «Донинтех»  
(ГБПОУ РО «БТИТиР»)**

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебной дисциплины**

## **ОГСЭ.05 Физическая культура**

**по специальности 09.02.07**

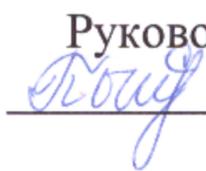
**Информационные системы и программирование**

**Базовый уровень**

**Квалификация выпускника  
Разработчик веб и мультимедийных приложений**

**Батайск  
2025г.**

Одобрена ЦМК  
общеобразовательных дисциплин  
протокол № 1 от 28.08.2025 г.

Руководитель ЦМК  
 /С.А. Попова/

Утверждаю  
Заместитель директора по УМР  
 /М.А. Мамонова/  
28.08.2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 г. № 1547 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.12.2016 г., регистрационный №44936), с изменениями, внесенными приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2020 г. № 747 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 01.2021г., регистрационный №62178) и от 01.09.2022г. №796 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 11.10.2022г., регистрационный №70461);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.07.2024 г. № 464 «О внесении изменений в федеральные государственные стандарты среднего профессионального образования»;

- Учебного плана ГБПОУ РО «БТИТиР» по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

**Организация - разработчик:**

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Батайский техникум информационных технологий и радиоэлектроники «Донинтех» (ГБПОУ РО «БТИТиР»)

**Разработчик:** методист Терехова Наталья Валерьевна



## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 09.02.07 Информационные технологии и программирование, разработанной в соответствии с ФГОС по данной специальности среднего профессионального образования.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

- 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.

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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства 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, в 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).

Программа дисциплины способствует формированию личностных, предметных, метапредметных результатов:

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
	<b>Личностные результаты</b>
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-

	оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
<b>Метапредметные результаты</b>	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

MP 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
<b>Предметные результаты</b>	
ПРб 01	Умение 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)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

**1.4. Использование часов вариативной части образовательной программы в рабочей программе УД:** вариативной части нет

**1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:** общий объем обучающегося 168 часов, в том числе:  
- самостоятельной работы 0 час.

## 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Общая учебная нагрузка (всего)	168
учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	168
в том числе:	
в форме практической подготовки	0
теоретическое обучение	0
практические занятия	168
<i>Самостоятельная работа</i>	0
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 7 семестре</i>	

## 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенции
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика. Основы физкультурной деятельности в выбранной профессии.</b>	<b>20</b>	
Тема 1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Бег 60, 100 м.	2	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 10,
Тема 1.2	Бег 400, 800 м.	4	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 10,
Тема 1.3	Бег 1000 м. 6-ти минутный бег по пересеченной местности	4	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 10,
Тема 1.4	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места	4	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 10,
Тема 1.5	Метание мяча Метание гранаты Толкание ядра	6	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 10,
<b>Раздел 2.</b>	<b>Общеспортивная подготовка с элементами гимнастики</b>	<b>10</b>	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 10,
Тема 2.1	Кувырок вперед	2	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 10,
Тема 2.2	Кувырок назад	2	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 10,
Тема 2.3	Комплекс упражнений с предметами и без предмета	2	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 10,
Тема 2.4	Акробатические упражнения	2	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 10,
Тема 2.5	Ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 10,
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>20</b>	ЛР 05, ЛР 09, ОК 2
Тема 3.1	Действия в защите	2	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 10
<b>4 семестр</b>			

Тема 3.2	Бросок по кольцу двумя руками сверху	2	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 10
Тема 3.3	Бросок одной рукой сверху	2	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 10
Тема 3.4	Броски по кольцу в движении.	2	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 10
Тема 3.5	Передвижения	2	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 10
Тема 3.6	Стойки защитника	2	ЛР 05, ОК 4, ЛР 10
Тема 3.7	Вырывание и выбивание мяча	2	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 10
Тема 3.8	Учебная игра по основным правилам	6	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>30</b>	
Тема 4.1	Прием мяча снизу после подачи.	2	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
Тема 4.2	Нападающий удар.	2	ОК 3, МР 03
Тема 4.3	Одиночное блокирование. Двусторонняя игра	4	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
Тема 4.4	Командные действия в защите и нападении.	4	МР 01, МР 03
Тема 4.5	Перемещение.	2	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
Тема 4.6	Верхняя боковая передача.	2	МР 01, МР 03
Тема 4.7	Прямой или боковой координирующий удар.	2	ЛР 05, ОК 2, ЛР 12
Тема 4.8	Игра по упрощенным правилам волейбола.	6	МР 01, МР 03
Тема 4.9	Учебная игра в волейбол по основным правилам.	6	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
<b>Раздел 5</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
<b>5 семестр</b>			
Тема 5.1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции	2	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
Тема 5.2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	МР 01, МР 03

Тема 5.3	Бег на 100 м	2	МР 01, МР 03
Тема 5.4	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
Тема 5.5	Бег по пересеченной местности	2	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
<b>Раздел 6.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гимнастика</b>	<b>18</b>	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
Тема 6.1	Комплексы общеразвивающих упражнений производственной гимнастики	2	МР 01, МР 03
Тема 6.2	Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.	2	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
Тема 6.3	Комплекс упражнений на осанку	2	МР 01, МР 03
Тема 6.4	Выполнение комплекса упражнений лечебной гимнастики	2	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
Тема 6.5	Комплекс для развития силы и увеличения мышечной массы.	2	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
Тема 6.6	Анатомические основы атлетической гимнастики.	2	МР 01, МР 03
Тема 6.7	Чередование упражнений на силу и расслабление.	2	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
Тема 6.8	Упражнения с набивными мячами и гантелями.	2	ЛР 05, ЛР 11
Тема 6.9	Упражнения с резиновыми экспандерами.	2	МР 01, МР 03
<b>Раздел 7 6 семестр</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>22</b>	
Тема 7.1	Техника безопасности. Правила игры	2	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
Тема 7.2	Техника приема и передачи мяча	2	МР 01, МР 03
Тема 7.3	ведение мяча	2	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
Тема 7.4	броски со средней и дальней дистанции	2	ЛР 05, ЛР 11
Тема 7.5	Штрафной бросок	2	МР 01, МР 03
Тема 7.6	Двухсторонняя игра в баскетбол	6	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
Тема 7.7	Двухсторонняя игра.	6	ЛР 05, ЛР 11
<b>Раздел 8</b>	<b>Волейбол</b>	<b>28</b>	

Тема 8.1	Правила игры. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу	2	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
Тема 8.2	Обучение стойки игрока	2	ЛР 05, ЛР 11
Тема 8.3	Техника подачи мяча сверху и снизу	2	МР 01, МР 03
Тема 8.4	Двухсторонняя игра волейбол	4	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
Тема 8.5	Двухсторонняя игра волейбол	4	ЛР 05, ЛР 11
Тема 8.6	Нападающий удар	2	МР 01, МР 03
Тема 8.7	Игра в парах	2	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
Тема 8.8	Подача мяча сверху и снизу	2	ЛР 05, ЛР 11
Тема 8.9	Игра в группах	2	МР 01, МР 03
Тема 8.10	Игра в волейбол по правилам	4	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
<b>7 семестр</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
<b>Раздел 9</b>			ЛР 05, ЛР 11
Тема 9.1	Контрольный норматив прыжков в длину с места	2	МР 01, МР 03
Тема 9.2	Метание малого мяча в цель	2	ЛР 05, ЛР 11
Тема 9.3	Бег 60,100м	4	МР 01, МР 03
Тема 9.4	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	

### **3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля:* стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2018

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2019

Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие

Физическая культура (базовый уровень)», Андриюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. – М.: 2018

Физическая культура 10-11 классы Лях В.И., Зданевич А.А.- М.2019

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: 2019

Сайганова Е.Г.Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : 2018

### **3.2.3. Электронные издания**

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России

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

<b>Содержание обучения</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Знать современное состояние физической культуры и спорта; уметь обосновать значение физической культуры для	Выполнение индивидуальных заданий

СПО.	<p>формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; знать оздоровительные системы физического воспитания; владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; знать формы и содержание физических упражнений; уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.</p>	<p>Выполнение индивидуальных занятий</p>
<p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам</p>	<p>Выполнение индивидуальных занятий</p>

	показателей контроля.	
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии; уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления; овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.	Выполнение индивидуальных занятий
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; применять средства и методы физического	Выполнение индивидуальных занятий

	<p>воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;</p> <p>уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	
<p><b>Практическая часть</b> Учебно-методические занятия</p>	<p>Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;</p> <p>освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;</p> <p>овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;</p> <p>использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;</p> <p>Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;</p> <p>знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;</p> <p>освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-</p>	<p>Тестирование комплексов упражнений</p>

	<p>двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;</p> <p>знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;</p> <p>уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>	
<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);</p> <p>уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений и нормативов</p>

Гимнастика	<p>Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;</p> <p>выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	Выполнение комплексов упражнений
Спортивные игры	<p>Освоить основные игровые элементы;</p> <p>знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;</p> <p>развивать координационные способности, совершенствовать ориентации</p>	В

	<p>пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развивать личностно-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений и индивидуальных занятий</p>
<p>Виды спорта по выбору</p>	<p>Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений и индивидуальных занятий</p>

Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта; участвовать в соревнованиях; уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности.	Выполнение индивидуальных заданий

### Оценка уровня физических способностей студентов

Контрольные нормативы юноши	Оценк <sup>а</sup>	Норматив	Контрольные нормативы девушки	Оценк <sup>а</sup>	Норматив
Бег 60 м	3	9,8	Бег 60 м	3	11,0
	4	9,0		4	10,4
	5	8,4		5	9,6
Бег 100 м	3	15,8	Бег 100 м	3	18,0
	4	14,5		4	18,5
	5	14,2		5	16,5
Бег 800 м	3	2,40	Бег 400 м	3	1,30
	4	2,35		4	1,25
	5	2,30		5	1,20
Бег 1000 м	3	3.40	Бег 800 м	3	Без учета времени
	4	3.35		4	Без учета времени
	5	3.25		5	Без учета времени
Бег 2000 м	3		Бег 1000 м	3	5.00
	4			4	4.30
	5			5	4.10
Бег 3000 м	3	14,50	Бег 2000 м	3	12,00

	4	14,00		4	11,30
	5	13,20		5	10,30
Отжимания	3	10	Отжимание от г/с	3	7
	4	15		4	9
	5	20		5	11
Подтягивание	3	8	Поднимание и опускание туловища	3	17
	4	10		4	22
	5	12		5	28
Держание угла	3	7	Прыжки в длину с места	3	155
	4	9		4	170
	5	11		5	170
Прыжки в длину с места	3	210	Прыжки в длину с разбега	3	290
	4	220		4	300
	5	230		5	340
Метание гранат	3	30	Метание гранат	3	17
	4	32		4	19
	5	34		5	21
Прыжки в длину с разбега	3	390			
	4	410			
	5	420			
Метание мяча (вес 150г)	3		Метание мяча (вес 150г)	3	
	4			4	
	5	47		5	30
Наклон вперед из положения стоя, см	3	7	Наклон вперед из положения стоя, см	3	10
	4	12		4	15
	5	18		5	22
Челночный бег 3по10 м, с	3	7,9	Челночный бег 3по10 м, с	3	9,0
	4	7,3		4	8,5
	5	7,1		5	8,2