

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Социально-педагогический колледж»**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02910EEB0091B3CE8F47F67E8CA37D6860
Владелец: Яндиев Руслан Русланович
Действителен: с 10.11.2025 до 10.02.2027

УТВЕРЖДЕНА
в составе образовательной
программы
педагогическим советом
от 03 июля 2025 г., протокол № 7.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
на базе основного общего образования

Специальность: 09.02.07 ИСиП
Квалификация: ИСиП
Форма обучения: очная, заочная

Назрань – 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации обучения студентов специальности 09.02.07 ИСиП по очной и заочной форме обучения, разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, для студентов ЧПОУ «Социально-педагогический колледж».

Организация-разработчик:	Частное профессиональное образовательное учреждение «Социально-педагогический колледж»
--------------------------	---

Автор(ы)-составитель(и):	Мартазанов А., преподаватель
--------------------------	------------------------------

Рабочая программа рекомендована и одобрена кафедрой ИСиП:	протокол № 7 от 03 июля 2025 года зав. кафедрой Цокова П.Х.
---	--

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОД.13. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 ИСиП

Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

-

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе: теоретическое обучение	-
практические занятия	72
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме	Зачет, Диф.зачет

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе: теоретическое обучение	-
практические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	64
Итоговая аттестация в форме	Зачет, Диф.зачет

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов		Уровень освоения
			очная форма	заочная форма	
1	1 семестр		3		4
Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры личности					
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала				2
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.				
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			
	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.			
Раздел 2. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности					
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала				2
	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			
	2	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.			
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала 1 ехника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и				

		виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.			
		Практические занятия по лёгкой атлетике	16	2	2
	1	Инструктаж техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на длинные дистанции. Упражнения на быстроту, скоростно-силовые качества: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2		
	2	Равномерный бег на дистанцию 2000 м, силовые, координационные упражнения, общеразвивающие упражнения в парах.	2		
	3	Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества, высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2		
	4	Принтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Скоростно-силовые упражнения, специальные беговые упражнения.	1		
	5	Специальные прыжковые, беговые, силовые упражнения.	1		
	6	Техника прыжков в длину с места. Специальные силовые, прыжковые, координационные упражнения	1		
	7	Упражнения на быстроту и координацию движений, скоростно-силовые упражнения.	1		
	8	Обучение прыжка в длину с места.	2		
	9	Выполнение контрольных нормативов по прыжкам с места.			
	10	Обучение метания гранаты на дальность.	1		
	11	Обучение бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.	1		
	12	Выполнение контрольных нормативов по программе легкой атлетики.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		-	16	
Тема 2.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала				
	Баскетбол		14	2	2
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Обучение ведения мяча. Учебная игра.	2		
	2	Обучение ведению мяча. Подача одной и двумя руками. Бросок по кольцу. Учебная игра.	2		
	3	Обучение ведению мяча с максимальной скоростью. Бросок по кольцу двумя	2		

	руками.			
4	Обучение ведения мяча с поворотом влево, вправо. Бросок по кольцу с штрафной линии.	2		

5	Обучение ведение мяча с максимальной скоростью с броском по кольцу. Бросок по кольцу одной рукой.	1		
6	Обучение подачи руками от груди. Бросок по кольцу с штрафной линии.	1		
7	Обучение броска по кольцу с двух шагов. Прием и подача от груди двумя руками.	1		
8	Обучение ведение мяча с блокировкой игрока и броском в корзину. Обучение броска с нестандартных положений.	1		
9	Выполнение контрольных нормативов по разделу программы баскетбол.	2		
Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий по баскетболу.		-	16	
Волейбол		19	2	2
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейбол. Совершенствование подачи и приема мяча.	2		
2	Обучение и совершенствование передвижений и остановок игрока. Обучение нижней подачи. Учебная игра.	4		
3	Обучение передвижений и остановок игрока, индивидуальных, групповых и командных действий игроков в защите и нападении.	3		
4	Обучение страховке у сетки. Расстановка игроков, тактике игры в защите, в нападении.	2		
5	Обучение и совершенствование индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча.	2		
6	Обучение приёма мяча и передачи мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.	2		
7	Обучение нападающего удара. Блокирование нападающего удара.	2		
8	Обучение групповых и командных действий игроков. Взаимодействие игроков. Выполнение контрольных нормативов по волейболу.	2		

	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		-	16	
	Настольный теннис		9		2
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом.	1		
	2	Обучение стойкам игрока. Обучение способам держания ракетки: горизонтальная	4		
		хватка, вертикальная хватка.			
	3	Совершенствование стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальной хватки, вертикальной хватки. Учебная игра.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по настольному теннису.			-	
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.				
	Практические занятия. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.		14	2	2
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	2		
	2	Совершенствование силовых способностей и гибкости, строевые упражнения. Обучение и совершенствование комплексов упражнений с предметами и без предмета для профилактики осанки, зрения, для профилактики плоскостопия.	2		
	3	Обучение и развитие координационных способностей.	2		
	4	Обучение и развитие скоростно-силовых способностей. Развитие и совершенствование общей и специальной выносливости. Обучение	2		

		«Переворот боком»			
5		Обучение и развитие ловкости.	2		
6		Обучение и освоение гимнастических элементов на гимнастических снарядах.	2		
7		Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	-	16	

Всего:

72

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в настольный теннис, оборудование для силовых упражнений (гантели), оборудование для занятий аэробикой, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки.
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. - Ростов/Д. Феникс. 2012-252с ЭБС
2. Физическая культура. Чертов Н.В. - Ростов н/Д. ЮФУ 2012 -118с

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.

6. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 320 с.
8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.
9. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995. - 158 с.
10. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с.: ил.
11. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.
- Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта 12. [Текст] / И. В. Мурахов - Киев: Издательство Здоровье. - 1989. - 272с.
13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УЛГТУ, 2006. - 30 с.
14. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.
15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст]/ Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
16. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов - Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. - 116 с.
17. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера: Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного

проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Кроссовая подготовка.

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся, наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе - начало учебного года, семестра; на выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе Образование и педагогика.

Для оценки **военно-прикладной физической подготовки** проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.

5. Особенности освоения рабочей программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями

Адаптация рабочей программы дисциплины проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.06 Финансы в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование учебного кабинета для самостоятельной работы обучающихся для обучающихся с различными видами ограничения здоровья.

Оснащение кабинета самостоятельной работы обучающихся должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинет должен быть оснащен оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра, использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ незрительного доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижной регулируемой партой

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее одного вида):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее одного вида):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутического спектра, нарушение психического развития) (не менее одного вида):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Применяемые при реализации рабочей программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в формате тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

Министерство образования и науки Республики Ингушетия

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Социально-педагогический колледж»**

УТВЕРЖДЕН
в составе образовательной программы
педагогическим советом

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств дисциплины «Физическая культура».
2. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине «Физическая культура».

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

«Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

В образовательных учреждениях среднего профессионального образования для студентов, обучающихся на базе основной школы, базисным учебным планом предусмотрено обязательное изучение курса «Физическая культура».

Имеет межпредметные связи с дисциплинами входящими в СПО по специальности такими как «Обществознание» и «Основы безопасности и защиты Родины».

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам усвоения дисциплины

Изучение дисциплины на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;
- 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.

В результате усвоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

В результате усвоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Формируемые у студента в процессе изучения дисциплины представления, знания и умения по разделам (темам) приведены в разделе «Структура и содержание дисциплины» данной программы.

ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**Задание**

Выполните тестовые задания.

Обоснуйте выбор ответов. Определите и охарактеризуйте физическую культуру и спорт как социальные явления, как явления культуры (устно).

Тесты для определения:**1. Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?**

- а —низкий старт;
- б —высокий старт;
- в —вид старта по желанию бегуна

2. Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?

- а —2;
- б —4;
- в —3;
- г —5.

3. Пять олимпийских колец символизируют:

- а —пять принципов олимпийского движения;
- б —основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в —союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г —повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

4. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?

- а. Америка;
- б. Финляндия;
- в. Германия;
- г. Россия.

5. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

6. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а —в Олимпии;
- б —в Спарте;
- в —в Афинах

7. Назовите размеры волейбольной площадки:

- а. 6м x 9м;
- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x 18м.

8. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

- а) с низкого старта;
- в) с хода;
- б) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

9. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

10. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) игры
- б) единоборство
- в) бег
- г) соревнования на колесницах

11. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а —физическую и интеллектуальную активность;
- б —регулярное обращение к врачу;
- в — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- г —рациональное питание и закаливание.

12. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) толкают
- б) бросают
- в) метают
- г) запускают

13. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- а)старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) старт, разгон, финиширование;

14. Действующий президент МОК:

- а. Томас Бах
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Барон Пьер де Кубертен

15. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

16 Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

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

17 Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а -«с разбега»;
- б -«перешагиванием»;
- в -«перекатом»;
- г -«ножницами».

18 Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) лавровый венок
- б) венок из ветвей оливкового дерева;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
- г) звание почётного гражданина;

19 Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- а) согнув ноги;
- в) согнувшись;
- б) прогнувшись;
- г) ножницы.

20 Какая страна является Родиной Олимпийских игр:

- а — Греция;
- б — Китай;
- в — Рим;
- г — Египет

21 Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом?

- А) Анфиса Чехова
- Б) Елена Исинбаева
- В) Ольга Бузова

22 Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- б) в 1976 году в Сочи
- в) в 1980 году в Москве
- г) пока еще не проводились

23 Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- а) ходьбу и бег;
- в) многоборье.
- б) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

24 Назовите основные физические качества человека:

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

25 Какую обувь используют спортсмены –бегуны?

- А) кроссовки
- Б) шиповки
- В) кеды

ОТВЕТЫ:

1-Б
2-В
3-В
4-Г
5-Г
6-А
7-Г
8-Б
9-В
10-Г
11-В
12-В
13-Г
14-Г
15-Г
16-Б
17-Г
18-Б
19-Б
20-В
21-Б
22-В
23-Б
24-А
25-В

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ***1. Выполнение задания:***

Организация тестового задания		Выполнил	Не выполнил
1	1 вопрос		
2	2 вопрос		
3	3 вопрос		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с ответами.		

Задание для зачёта

Вариант 8

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Выполните переход с шага на месте на ходьбу. Обоснуйте выбор техники перехода с шага на месте на ходьбу. Определите и охарактеризуйте этапы перехода с шага на месте на ходьбу.

1. Выполнение задания:

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Ходьба на месте.		
2	Выполнение техники перехода с шага на месте к передвижению.		

Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 9

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Выполните передвижение по бревну по узкой опоре (на стадионе) на высоте 2 метра: ходьба руки вверх, соскок вниз с опоры. Обоснуйте выбор техники передвижения по бревну, по узкой опоре, руки вверх, соскок вниз с опоры. Определите и охарактеризуйте этапы перехода на высоте с соскоком вниз.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Передвижение по опоре, руки вверх.		
2	Выполнение передвижения.		
3	Соскок с ограниченной опоры.		
Заклучительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения

3. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.

3.1 Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				Юноши		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже
		100 м (сек.)	17	4,3	5,0–4,7	5,2
		400м		55	1.02	1.12
		1000м		3.05	3.15.	3.25
2	Координационные	Челночный бег	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже
		3×10 м (сек.)	17	7,2	7,9–7,5	8,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже
			17	240	205–220	190
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже
			17	15	9–12	5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже
			17	12	9–10	4

3.2 Виды испытаний (тесты) и нормативы

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	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)	-	-	-	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.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

4. ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМАЛЬНОМУ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, или тренажёрного зала, лыжной базы.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов усвоения дисциплины по темам осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача контрольных нормативов,
Знания	
- о роли физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий