

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»



Т.В. Поштарева

«28» октября 2020 г.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Физическая культура

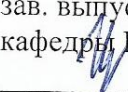
Специальность 09.02.03 Программирование в компьютерных системах


Квалификация выпускника - техник-программист


Форма обучения - очная, заочная

Год начала подготовки - 2020

Разработана  
ст.препод. кафедры СГД  
 И.В. Барсагаева

Согласована  
зав. выпускающей  
кафедры ПИМ  
 Ж.В.Игнатенко

Рекомендована  
на заседании кафедры  
от «28» октября 2020 г.  
протокол № 3  
Зав. кафедрой СГД  Т.В. Поштарева

Одобрена  
на заседании учебно-методической  
комиссии факультета  
от «28» октября 2020 г.  
протокол № 2  
Председатель УМК  Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2020 г.

## Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины .....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	3
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....	3
4. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	4
5. Содержание и структура дисциплины.....	5
5.1. Содержание дисциплины.....	5
5.2. Структура дисциплины.....	6
5.3. Практические занятия и семинары .....	7
5.4. Лабораторные работы .....	8
5.5. Курсовой проект.....	8
5.6. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины .....	8
6. Образовательные технологии.....	9
7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы .....	9
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	11
8.1. Основная литература.....	11
8.2. Дополнительная литература.....	12
8.3. Программное обеспечение .....	12
8.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы.....	12
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	12
10. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья .....	12

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целями** освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- 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.

**Задачами** дисциплины «Физическая культура» является:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина ОГСЭ 04. «Физическая культура» относится к обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе программы основного (общего) образования по физической культуре.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций по данной специальности:

**Знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

**Уметь:**

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

**Практический опыт:** разделом VI ФГОС СПО «Требования к структуре программы подготовки специалистов среднего звена» [таблица 3] не предусмотрен.

**В результате изучения курса студент должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):**

ОК 2: организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3: принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;  
 ОК 6: работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины – 336 академических часов.

##### ОФО

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр				
		1* (3)**	2* (4)**	3* (5)**	4* (6)**	5* (7)**
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	168	32	40	32	40	24
В том числе:						
Лекции						
Практические занятия (ПЗ)						
Семинары (С)						
Лабораторные работы (ЛР)						
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	168	32	40	32	40	24
В том числе:						
Курсовой проект (работа)						
Расчетно-графические работы						
Реферат						
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, подготовка к практическим занятиям, рубежному контролю)	168	32	40	32	40	24
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Диф.зачет
<b>Общий объем (в часах)</b>	<b>336</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>48</b>

##### ЗФО

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр				
		1* (3)**	2* (4)**	3* (5)**	4* (6)**	5* (7)**
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	10	2	2	2	2	2
В том числе:						
Лекции						
Практические занятия (ПЗ)						
Семинары (С)						
Лабораторные работы (ЛР)						
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	326	62	78	62	78	46
В том числе:						
Курсовой проект (работа)						
Расчетно-графические работы						
Реферат						
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, подготовка к практическим занятиям, рубежному контролю)	326	62	78	62	78	46
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Диф.зачет
<b>Общий объем (в часах)</b>	<b>336</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>48</b>

\*на базе среднего общего образования

\*\*на базе основного общего образования

## 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
<b>1* (3)**Семестр</b>		
<b>1.</b>	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО Физическая культура в профессиональной деятельности
<b>2.</b>	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Техника бега по пересеченной местности Бег 500 м - девушки, 1000м –юноши Техника бега на короткие дистанции Бег на дистанции 60-100 м Правила соревнований по кроссу Бег на результат. Тест К.Купера 12 минутный бег Эстафеты. Техника эстафетного бега в целом Передача эстафеты с различной скоростью. Контроль Оценка техники и прыжок на результат в длину Челночный бег. Контроль Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель Метания мяча в вертикальную цель - контроль
<b>2* (4)** Семестр</b>		
<b>3.</b>	Гимнастика	Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения Построение и перестроения Передвижения Размыкания и смыкания Кувырки вперед и назад Длинный кувырок Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками. Совершенствование техники выполнения кувырков Стойка на лопатках Стойка на руках Стойка на голове Переворот вперед с опорой головой и руками Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов Подъем туловища. Контроль Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль
<b>3* (5)** Семестр</b>		
<b>4.</b>	Волейбол	ТБ. Упражнения с мячом в парах через сетку Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки Прием мяча снизу двумя руками от сетки (контроль) Передача мяча снизу двумя руками Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара Прием снизу двумя руками Упражнения в движении Упражнения с мячом в парах через сетку Игровые взаимодействия Групповые упражнения Одиночное блокирование Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача Нападающий удар Нападающий удар с переводом Индивидуальные действия в нападении Индивидуальные действия в защите

		Групповые действия в нападении Групповые действия в защите Учебная игра (контроль)
4* (6)** Семестр		
5.	Баскетбол	ТБ. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами Ведение мяча с различной высотой отскока Остановка двумя шагами и прыжком после ведения Ведение мяча с изменением направления и скорости Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Вырывание и выбивание мяча Броски мяча в прыжке Броски мяча из различных исходных положений Броски мяча после ведения два шага Штрафной бросок одной рукой Перехват мяча Тактика свободного нападения Техника выполнения защитных действий Штрафной бросок одной рукой – контроль Изучение жестов судьи в баскетболе Учебная игра
5* (7)** Семестр		
6.	Футбол	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом Повороты с мячом и вытеснение игрока Высокие мячи Удары с лета Владение мячом и отбор мяча Остановка высоколетающего мяча Обработка и передача мяча Контроль мяча с помощью ног Удары по мячу Дриблинг Игра в пас Действия в нападении Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых Действия в защите Учебная игра по правилам (Контроль)

\*на базе среднего общего образования

\*\*на базе основного общего образования

## 5.2. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем	Количество часов				
		Всего часов	Л	ПЗ (С)	ЛР	СР
		ОФО/ЗФО	ОФО/ЗФО	ОФО/ЗФО	ОФО/ЗФО	ОФО/ЗФО
1* (3)**Семестр						
1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	14/10		6/-		8/10
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	50/54		26/2		24/52
Всего		64/64		32/2		32/62
2* (4)** Семестр						
3	Гимнастика	80/80		40/2		40/78
Всего		80/80		40/2		40/78
3* (5)** Семестр						
4	Волейбол	64/64		32/2		32/62
Всего		64/64		32/2		32/62
4* (6)** Семестр						
5	Баскетбол	80/80		40/2		40/78

Всего		80/80		40/2		40/78
5* (7)** Семестр						
6	Футбол	48/48		24/2		24/46
Всего		48/48		2/24		24/46
Общий объем, час		336/336		168/10		168/326

\*на базе среднего общего образования

\*\*на базе основного общего образования

### 5.3. Практические занятия и семинары

№ п/п	№ раздела (темы)	Тема	Кол-во часов
			ОФО/ЗФО
1	1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	6/-
2	2	Легкая атлетика. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции 30, 60м. Прыжок в длину с места.	2/1
3	2	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 100, 200 м	2/1
4	2	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 400, 800 м	2/-
5	2	Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности. Бег 500 м - девушки, 1000м – юноши	2/-
6	2	Легкая атлетика. Техника метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель	2/-
7	2	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель	2/-
8	2	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 100, 200 м	2/-
9	2	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 400, 800 м	2/-
10	2	Легкая атлетика. Тест Купера 12 минутный бег	2/-
11	2	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60. Челночный бег. Прыжок в длину с места	2/-
12	2	Легкая атлетика. Оценка техники и прыжок на результат в длину с места. Бег на результат 100м	2/-
13	2	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 400, 800 м	2/-
14	2	Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности. Бег 500 м - девушки, 1000м –юноши	2/-
15	3	Гимнастика. Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.	2/1
16	3	Гимнастика. Строевые упражнения. Построение и перестроения (из одной шеренги, колонны) на месте и в движении	4/1
17	3	Гимнастика. Строевые упражнения. Построение и перестроения (из одной шеренги, колонны) на месте и в движении	4/-
18	3	Гимнастика. Акробатические упражнения (группировки, кувырки вперед и назад).	4/-
19	3	Гимнастика. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад из различных исходных положений, длинный кувырок).	4/-*
20	3	Гимнастика. Акробатические упражнения (длинный кувырок, кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками).	4/-
21	3	Гимнастика. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	4/-
22	3	Гимнастика. Акробатические упражнения. Стойка на руках	4/-
23	3	Гимнастика. Акробатические упражнения. Стойка на голове	2/-
24	3	Гимнастика. Акробатические упражнения. Переворот в сторону (Колесо).	2/-
25	3	Гимнастика. Совершенствование техники выполнения кувырков и стоек.	2/-
26	3	Гимнастика. Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов.	2/-/
27	3	Гимнастика. Совершенствование техники выполнения кувырков, стоек и переворотов	2/-

28	4	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий волейболом. Передача мяча сверху (снизу) двумя руками над собой.	2/1
29	4	Волейбол. Передача мяча сверху (снизу) двумя руками над собой.	2/1
30	4	Волейбол. Передача мяча сверху, снизу в парах	2/-
31	4	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2/-
32	4	Волейбол. Обучение технике подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Учебная игра	2/-
33	4	Волейбол. Продолжение обучения подаче мяча. Совершенствование приема, передачи мяча. Учебная игра	2/-
34	4	Волейбол. Нападающий удар. Учебная игра	4/-
35	4	Волейбол. Индивидуальные действия в нападении	4/-
36	4	Волейбол. Групповые действия в нападении	4/-
37	4	Волейбол. Индивидуальные действия в защите	4/-
38	4	Волейбол. Групповые действия в защите	4
39	5	Баскетбол. Техника безопасности при проведении занятий баскетболом. Стойки, передвижения, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча (летающего на средней высоте, высоко, низко, после отскока).	2/1
40	5	Баскетбол. Техника игры (обучение): прием, передача двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу, сбоку, от плеча	2/1
41	5	Баскетбол. Ведение мяча с различной высотой отскока	4/-
42	5	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	4/-
43	5	Баскетбол. Броски мяча по кольцу	4/-
44	5	Баскетбол. Броски мяча по кольцу	4/-
45	5	Баскетбол. Тактика выполнения защитных действий	4/-
46	5	Баскетбол. Штрафной бросок	4/-
47	5	Баскетбол. Техника выполнения защитных действий. Перехват мяча	4/-
48	5	Баскетбол. Техника выполнения защитных действий: вырывание, выбивание мяча	4/-
49	5	Баскетбол. Штрафной бросок	4/-
50	6	Футбол. Техника безопасности при проведении занятий футболом. Бег различными способами. Прыжки. Остановки. Повороты	2/1
51	6	Футбол. Обучение ведению мяча различными способами	2/1
52	6	Футбол. Обучение остановкам мяча (прием катящихся мячей подошвой, внутренней стороной стопы; подъемом, бедром, внешней стороной стопы)	2/-
53	6	Футбол. Владение мячом и отбор мяча(обманные движения, финты)	2/-
54	6	Футбол. Дриблинг	2/-
55	6	Футбол. Передачи мяча	2/-
56	6	Футбол. Действия в нападении. Командные тактические действия	2/-
57	6	Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2/-
58	6	Футбол. Розыгрыш угловых	2/-
59	6	Футбол. Дриблинг	4/-
60	6	Футбол. Действия в нападении. Командные тактические действия	2/-

\*на базе среднего общего образования

\*\*на базе основного общего образования

#### 5.4. Лабораторные работы

(не предусмотрено)

#### 5.5. Курсовой проект

(курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа) – не предусмотрено

#### 5.6. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины

№ раздела (темы)	Темы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
------------------	---	--------------



1* (3)**Семестр		
1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	8/10
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	24/52
2* (4)** Семестр		
3	Гимнастика	34/78
3* (5)** Семестр		
4	Волейбол	32/62
4* (6)** Семестр		
5	Баскетбол	36/78
5* (7)** Семестр		
6	Футбол	34/46

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Применение дистанционных образовательных технологий (при необходимости)

**Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях**

№ раздела (темы)	Вид занятия (Л, ПЗ, С, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
4	ПЗ	Проведение соревнований по волейболу	2/2
6	ПЗ	Проведение соревнований по футболу	2/2

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей ОПОП создаются комплекты оценочных материалов (фонды оценочных материалов). В качестве оценочных материалов контроля знаний применяются: типовые практические и лабораторные работы, задания для самостоятельной работы, контрольные вопросы для устного опроса, задания для контрольной работы, контрольные вопросы для промежуточной аттестации, позволяющие оценить знания, умения.

Образцы оценочных материалов в виде контрольных вопросов и заданий, заданий для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы студента по отдельным разделам дисциплины, критерии их оценки представлены в комплекте оценочных материалов.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы:

- методические указания к самостоятельной работе;
- методические указания к практическим/лабораторным работам.

Текущий контроль успеваемости:

- выполнение и защита практических/лабораторных работ по дисциплине.

Результаты зачета определяются на основании результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения.

### Критерии и шкала оценивания промежуточной аттестации (зачет)

Зачет проводится за счет часов, отведённых на изучение дисциплины. Результаты зачета определяются на основании результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения (накопительная система). Зачет выставляется по итогам работы студента в ходе триместра. Критерии и шкала оценивания следующая:

Оценка «зачтено» выставляется, если студент в ходе текущих занятий освоил все темы по дисциплине со средним баллом не ниже 3,0.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент в ходе текущих занятий освоил темы по дисциплине со средним баллом ниже 3,0.

Оценка «зачтено» выставляется если:

- студент усвоил программный материал, по существу излагает его, опираясь на знания основной литературы;
- не допускает существенных неточностей;
- увязывает усвоенные знания, понятия и положения с практической реализацией и решением ситуационной задачи;
- делает выводы и обобщения, аргументирует их;

- владеет понятийным аппаратом.

Оценка «не зачтено» выставляется если:

- студент не усвоил значительной части программного материала;
- допускает существенные ошибки и неточности в практическом применении знаний, понятий, умений и навыков для решения ситуационной задачи;
- испытывает трудности в практическом применении знаний;
- не формулирует выводов и обобщений, не может аргументировать свои мысли и выводы;
- не владеет понятийным аппаратом.

### Критерии и шкала оценивания промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)

Дифференцированный зачет выставляется по совокупному результату текущего контроля успеваемости студента по дисциплине:

«отлично» - выставляется при условии, если студент выполнил все практические занятия с оценкой не ниже «хорошо и отлично», результаты тестирования и устного опроса в совокупности также оценены с оценкой не ниже «хорошо и отлично» при этом совокупный средний балл оценок не ниже 4,6.

«хорошо» - выставляется при условии, если студент выполнил все практические занятия с оценкой не ниже «хорошо, отлично, удовлетворительно», результаты тестирования и устного опроса в совокупности также оценены с оценкой не ниже «хорошо, отлично, удовлетворительно», при этом совокупный средний балл оценок не ниже 3,8.

«удовлетворительно» - выставляется при условии, если студент выполнил все практические занятия с оценкой не ниже «удовлетворительно», результаты тестирования и устного опроса в совокупности также оценены с оценкой не ниже «удовлетворительно», при этом совокупный средний балл оценок ниже 3,8.

«неудовлетворительно» - не выполнены условия для получения оценки «удовлетворительно».

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ (текущая аттестация) (основная группа)

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7	Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК (текущая аттестация) (основная группа)

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5	Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

– производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			
--	--	--	--

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (промежуточная форма контроля)**  
(основная группа)

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	выше 4,3	5,0–4,7	5,2	выше 4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	выше 7,2	7,9–7,5	8,1	выше 8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и	195–210	180 и ниже	210 и	170–190	160 и ниже
			17	выше 240	205–220	190	выше 210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и	1300–1400	1100	1300 и	1050–1200	900 и ниже
			17	выше 1500	1300–1400	и ниже 1100	выше 1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и	9–12	5 и	20 и	12–14	7 и ниже
			17	выше 15	9–12	ниже 5	выше 20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	11 и	8–9	4 и	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	выше 12	9–10	ниже 4	18	13–15	6

**8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**8.1. Основная литература**

1. Погадаев, Г.И. Физическая культура 10-11 кл. / Г.И. Погадаев. – 5-е изд., стер.-М.:Дрофа, 2018. – 272 с.
2. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков, М. С. Полишкис [и др.]; под ред. В. П. Губа. — 2-е изд. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 624 с. — 978-5-9500179-8-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74304.html>

## 8.2. Дополнительная литература

1. Коджаспиров, Ю. Г. Секреты успеха уроков физкультуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю. Г. Коджаспиров. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 196 с. — 978-5-9500178-2-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74301.html>
2. Быченков, С. В. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Электрон.текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — 978-5-4497-0161-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85500.html>
3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон.текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>
4. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63664.html>
5. Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63781.html>
6. Автономия личности [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47588.html>

## 8.3. Программное обеспечение

MicrosoftWindows,  
MicrosoftOffice.

## 8.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы

### Информационные справочные системы

1. АНО ВО СКЦИ - 1С: Библиотека
2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» — <http://www.consultant.ru/>

### Поисковые системы

1. <https://www.yandex.ru/>
2. <https://www.rambler.ru/>
3. <https://accounts.google.com/>
4. <https://www.yahoo.com/>

### Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
2. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Спортивный комплекс:

Спортивный зал;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Основное оборудование и технические средства обучения: Футбольное поле, беговая дорожка, сектор для прыжков в длину, площадка для мини футбола с воротами, площадка для гиревого спорта, площадка для игры в волейбол с двумя металлическими ставками, волейбольная сетка, площадка для бадминтона, полоса препятствий, спортивный инвентарь.

### Тренажеры, тренажерные комплексы:

Тренажерный зал

Основное оборудование и технические средства обучения: Тренажер Kettler, гимнастический (балетный) станок, степ тренажер Tometo, ролик для мышц пресса, турник-брусья 2 в 1, скакалка, метбол, медицинбол, спортивный инвентарь.

### Помещения для самостоятельной работы:

Спортивный клуб и секции

Основное оборудование и технические средства обучения: Футбольное поле, беговая дорожка, сектор для прыжков в длину, площадка для мини футбола с воротами, площадка для гиревого спорта, площадка для игры в волейбол с двумя металлическими ставками, волейбольная сетка, площадка для бадминтона, полоса препятствий, спортивный инвентарь.

### Кабинет безопасности жизнедеятельности. Стрелковый тир (электронный)

Тренажер стрелковый интерактивный.

## 10. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья

1. Образовательный процесс по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ОВЗ) осуществляется с соблюдением принципов здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры.

2. Институт обеспечивает проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья, развитие адаптационного потенциала, приспособляемости к учебе.

3. В лекционных материалах отражаются методики построения моделей физкультурно-спортивной деятельности для решения проблем со снижением или ограничением двигательной активности обучающихся с ОВЗ, основывающиеся на использовании соответствующих методик.

4. На основе совокупности самостоятельных исследований и лекционного материала, обучающимися разрабатывается собственное исследование по проблематике физкультурно-спортивной деятельности при конкретном заболевании (заболеваниях) в форме реферата.

5. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы, занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих формах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах или на открытом воздухе;

- лекционные занятия по тематике здоровьесберегающих технологий.

6. Для осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создается фонд оценочных средств, адаптированные для обучающихся с ОВЗ и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

7. Для прохождения обучения по данной адаптированной программе должны быть представлены в Центр Здоровья следующие документы:

- заявление студента (либо законного представителя);

- заключение психолого-медико-педагогической комиссии медицинского учреждения (далее - ПМПК). В заключении ПМПК должно быть указано: рекомендуемая учебная нагрузка на обучающегося (количество дней в неделю, часов в день); оборудование технических условий (при необходимости); сопровождение и (или) присутствие родителей (законных представителей) во время учебного процесса (при необходимости); организация психолого-педагогического сопровождения обучающегося с указанием специалистов (при необходимости).