



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора Ур СЭИ (филиал)
ОУП ВО «АТиСО» по УВР

_____ О.В. Зубкова

« 17» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением
(код профессии, специальности СПО)

Программист
(наименование квалификации)

Кафедра: Общественных и гуманитарных дисциплин

Разработчик программы:
ст. преподаватель

Лукашевич Т.С.

17 февраля 2026 г.

Оглавление

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА, ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	3
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА	3
4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:.....	3
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	16
9. ПРОВЕРКА СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	18

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА, ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, квалификация – программист.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения учебной дисциплины: сформировать теоретические основы знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Задачи изучения учебной дисциплины:

- изучение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, жизненных и профессиональных целей;
- формирование знаний о необходимости ведения здорового образа жизни
- формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой
- воспитание чувства взаимовыручки, товарищества.

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу (СГ.04) специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

Дисциплина базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении физической культуры в школе, и является основой для формирования общих компетенций, связанных со здоровьесбережением, командной работой и эффективным поведением в чрезвычайных ситуациях

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить следующими компетенциями:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Знать:

- основные виды движений;
- основные исторические события в физической культуре и спорте.
- основы физиологических показателей (артериального давления, ЧСС, ЧДД, МПК, ЖЁЛ) человеческого организма.
- технику безопасности при выполнении физических упражнений, приемы массажа, самомассажа, систему дыхательных упражнений;
- правила построения межличностных отношений в коллективе;
- правила командных игр: волейбол, футбол, баскетбол и др.
- правила и тактику подвижных и спортивных игр
- состояние своего здоровья, основные элементы техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании, индивидуальную оптимальную нагрузку.

Уметь:

- правильно выполнять жизненно необходимые двигательные действия;

- использовать утреннюю гигиеническую гимнастику в целях сохранения и укрепления здоровья, а так же для приобщения подрастающего поколения к ЗОЖ.
 - организовать правильный режим отдыха и бодрствования;
 - удовлетворять суточную двигательную активность;
 - применять полученные знания в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность, повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кросс, бег на лыжах)
 - продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - играть в команде, воспитывать в себе командный дух, помогать товарищам
 - правильно оценивать сложившуюся ситуацию в процессе игры и с помощью технико-тактических действий решить ее, не нарушая правил игры.
 - составлять и проводить индивидуальный комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления
- Выполнять упражнения:
- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Таким образом, в результате освоения дисциплины обучающийся должен

Уметь:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знать:

З1- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2- основы здорового образа жизни.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	1 / 3 семестр	2 / 4 семестр	Итого по дисциплине
Максимальная учебная нагрузка (всего)	50	50	100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	24	26	50
в том числе: лекции			
практические занятия	24	26	46
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	26	24	50
в том числе: работа по темам, подготовка докладов, выполнение комплексов упражнений	26	24	50
Промежуточная аттестация	—	Зачет	Зачет (4 семестр)

5.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов по семестрам (2 г. 10 м. / 3 г. 10 м.)		Уровень освоения
		1/3	2/4	

Раздел 1. (ОК 8)	Теоретико - практический (практические основы физической культуры) Лекция: Роль здорового образа жизни и физической культуры в жизни студента			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Практические занятия (ОК 8)			
	1.1.1 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	0	
	1.1.2 Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.	1	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.	1,5	0	
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Практические занятия (ОК 8)			
	1.2.1 Связь занятий физической культурой со здоровьем.	0,5	0	
	1.2.2 Связь занятий физической культурой с физическим развитием.	0,5	0	
	1.2.3 Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью.	1	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.	2	0	
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни	Практическое занятие (ОК 8)			
	1.3.1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности.	1	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку. Подготовка докладов по теме раздела	1	0	
Раздел 2.	Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)			

Тема 2.1. Методико-практические занятия:	Практические занятия: (ОК 8)			
• легкая атлетика	2.1.1Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение).	1	1	
• баскетбол	2.1.2Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).	1	1	
• волейбол	2.1.3Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол.	1	1	
• лыжи	2.1.4Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	0	1	
• гимнастика	2.1.5Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2.Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 3.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. 4.Скользкий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. 5.На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.	1	0	
Раздел 3.	Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)			
Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия	Практические занятия: (ОК 8)			

• легкая атлетика	3.1.1 Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).	1	1	
	3.1.2 Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	1	1	
	3.1.3 Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	1	2	
• баскетбол	3.1.4 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1	1	
	3.1.5 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	2	
	3.1.6 Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	1	2	
• волейбол	3.1.7 Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	1	2	
	3.1.8 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру.	1	2	
	3.1.9 Передача мяча в стену: передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	1	2	

• лыжи	3.1.10 Техника попеременно двушажного хода. Техника одновременно безшажного хода. Техника одновременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 - 2 км. Техника подъема «елочкой». Ходьба, бег с различными заданиями.	0	2	
	3.1.11 Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	0	2	
	3.1.12 Игра на лыжах «Остановка рывком». Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.	0	2	
	3.1.13 Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд». Переноска и надевание лыж. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	0	2	
• гимнастика	3.1.14 ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения.	1	0	
	3.1.15 Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.	1	0	
	3.1.16 Разновидности ходьбы.	1	0	
	3.1.17 Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).	1	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).	0,5	1	
	2 Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности	0,5	1	
	3 Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	0,5	1	
	4 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	0,5	1	
	5 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	0,5	1	

	6 Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	0,5	1	
	7 Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	0,5	1	
	8 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру.	0,5	1	
	9 Передача мяча в стену: передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	0,5	1	
	10 Техника попеременно двушажного хода. Техника одновременно безшажного хода. Техника одновременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 - 2 км. Техника подъема «елочкой». Ходьба, бег с различными заданиями.	0	1	
	11 Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	0	1	
	12 Игра на лыжах «Остановка рывком». Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.	0	0,5	
	13 Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд». Переноска и надевание лыж. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	0	0,5	
	14 ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения.	0,5	0	
	15 Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.	0,5	0	
	16 Разновидности ходьбы.	0,5	0	
	17 Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).	0,5	0	
ИТОГО		50	50	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Занятия, проводимые в интерактивных формах

№ п/п	Тема занятия	Форма
1	Практическое занятия по теме « Игра в команде»	Разбор конкретных ситуаций.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование:

- волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, скакалки, обручи, мат и коврики для растяжки и выполнения упражнений.
- рабочее место преподавателя.

6.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев. - Москва : Просвещение, 2021. - 112 с. - ISBN 978-5-09-083012-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1877943>. – Режим доступа: по подписке.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662>
3. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2663-0. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

4. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120>.
5. Физическая культура в школе : учебник : в 2 частях : [16+] / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2022. – Часть 2. – 320 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698863>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2604-3 (ч. 2). – ISBN 978-5-7779-2402-5. – Текст : электронный
6. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст :

7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» обеспечена оценочными материалами для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценочные материалы включают в себя вопросы к зачету, тестовые задания и практические задания по темам.

Промежуточная аттестация студентов очной формы обучения проводится по окончании курса дисциплины в форме зачета.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий в форме тестирования, устного опроса, подготовки докладов, а также выполнения ситуационных задач.

№ п/п	Физическ ие способнос ти	Контроль ное упражнен ие (тест)	Возрас т, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн ые	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координа ционные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно -силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Вынослив ость	6- минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400		1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягива ние: на высокой переклади не из виса, кол-во раз (юноши), на низкой переклади не из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
---	------	------	--------

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Девушки

Направленность задания	О ц е н к а в баллах				
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	5	4	3	2	1
	15,8	16,1	16,6	17,1	18,4
2. На силовую подготовленность – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	52	47	42	32	24
3. На общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)	10,25	10,40	11,00	11,20	11,35

Юноши

Направленность задания	О ц е н к а в баллах				
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	5	4	3	2	1
	13,3	13,6	14,0	14,4	14,8
2. На силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (количество раз)	14	12	10	8	6
3. На общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек.)	12,10	12,50	13,30	14,00	14,20

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Девушки

Вид задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	18,00	18,40	19,40	20,10	21,20
2. Прыжки в длину с места (см)	185	175	165	155	145
3. Прыжки в длину	355	345	330	310	280
или высоту с разбега (см)	120	115	110	105	95
4. Метание гранаты 500 г (м)	22	20,5	19	17	15
5. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см)	20	16	12	9	7
6. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования.				

Юноши

Вид задания	Оценка в баллах
-------------	-----------------

	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	24,00	25,30	26,30	27,30	29,00
2. Прыжки в длину с места (см)	242	235	230	220	210
3. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	445	430	415	400	380
4. Метание гранаты 700 г (м)	40	37	34	31,50	28
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	10	8	6	4
6. Профессионально- прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования.				

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по выполнению лекционных занятий

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на практическом занятии.

Методические указания по выполнению практических занятий

Практическое занятие №1

Выполнение различных комплексов физических упражнений.

Практическое занятие №2

1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.
2. Подвижные игры различной интенсивности

Практическое занятие №3

1. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с ускорением на 30 метров.
4. Челночный бег 4x10 метров.
5. Техника передачи эстафетной палочки.
6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»:
 - а) отталкивание с шага.
 - б) прыжок в шаг с приземлением на маховую ногу.
 - с) прыжок с трёх шагов.
7. Развитие двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости и координации движений.

Практическое занятие №4

Баскетбол, волейбол, футбол

Практическое занятие №5

1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений

2. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости, точности двигательного и зрительного анализаторов, координации двигательных действий кистей и пальцев рук

Методические указания по выполнению заданий для самостоятельной работы

Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление докладов по прочитанным литературным источникам и др

Методические указания по выполнению докладов

Доклад: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы.

Доклад по теме - это изучение научной, учебной, нормативной и другой литературы. Отбор необходимого материала; формирование выводов и разработка конкретных рекомендаций по решению поставленной цели и задачи; проведение практических исследований по данной проблеме или вопросу.

Методические указания по подготовке к ДФК и зачету.

Наиболее ответственным этапом в обучении студентов является экзаменационная сессия. На ней студенты отчитываются о выполнении учебной программы, об уровне и объеме полученных знаний. Это государственная отчетность студентов за период обучения, за изучение учебной дисциплины.

Залогом успешной сдачи зачета являются систематические, добросовестные занятия студента. Однако это не исключает необходимости специальной работы перед сессией и в период сдачи зачета. Специфической задачей студента в период экзаменационной сессии являются повторение, обобщение и систематизация всего материала.

В процессе повторения анализируются и систематизируются все знания, накопленные при изучении программного материала: данные учебника, записи лекций, конспекты прочитанных книг, заметки, сделанные во время консультаций или семинаров, и др.

Консультации, которые проводятся для студентов в период экзаменационной сессии, необходимо использовать для углубления знаний, для восполнения пробелов и для разрешения всех возникших трудностей.

При подготовке к зачету необходимо еще раз проверить себя на предмет усвоения основных категорий и ключевых понятий курса.

9. ПРОВЕРКА СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Тип задания	Инструкция	Пример задания																
Задание закрытого типа на установление соответствия (Знать)	Прочитайте текст и установите соответствие	Сопоставьте виды спорта с физическими характеристиками. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца																
		<table><tr><td colspan="2">Вид спорта</td><td colspan="2">Количество игроков</td></tr><tr><td>А</td><td>Гимнастика</td><td>1</td><td>Физическая сила</td></tr><tr><td>Б</td><td>Тяжелая атлетика</td><td>2</td><td>Выносливость</td></tr><tr><td>В</td><td>Марафонский бег</td><td>3</td><td>Гибкость</td></tr></table>	Вид спорта		Количество игроков		А	Гимнастика	1	Физическая сила	Б	Тяжелая атлетика	2	Выносливость	В	Марафонский бег	3	Гибкость
		Вид спорта		Количество игроков														
		А	Гимнастика	1	Физическая сила													
		Б	Тяжелая атлетика	2	Выносливость													
		В	Марафонский бег	3	Гибкость													
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:																		
<table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	А	Б	В															
А	Б	В																
Задание закрытого типа на установление соответствия (Уметь)	Прочитайте текст и установите соответствие	Установите соответствие между профессиональными ситуациями специалиста по рекламе и рекомендуемыми физкультурно-оздоровительными мероприятиями. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца																
		<table><tr><td colspan="2">Вид спорта</td><td colspan="2">Количество игроков</td></tr><tr><td>А</td><td>Длительная работа за компьютером</td><td>1</td><td>Комплекс упражнений для профилактики остеохондроза и укрепления мышц спины</td></tr><tr><td>Б</td><td>Частые стрессовые ситуации при работе с клиентами</td><td>2</td><td>Дыхательные упражнения и техники релаксации</td></tr></table>	Вид спорта		Количество игроков		А	Длительная работа за компьютером	1	Комплекс упражнений для профилактики остеохондроза и укрепления мышц спины	Б	Частые стрессовые ситуации при работе с клиентами	2	Дыхательные упражнения и техники релаксации				
		Вид спорта		Количество игроков														
		А	Длительная работа за компьютером	1	Комплекс упражнений для профилактики остеохондроза и укрепления мышц спины													
Б	Частые стрессовые ситуации при работе с клиентами	2	Дыхательные упражнения и техники релаксации															

		<table><tr><td>В</td><td>Необходимость проведения презентаций и публичных выступлений</td><td>3</td><td>Упражнения для глаз и шейного отдела позвоночника</td></tr><tr><td>Г</td><td>Сидячий образ жизни в офисе</td><td>4</td><td>Комплекс упражнений для развития дикции и правильной осанки</td></tr></table> Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	В	Необходимость проведения презентаций и публичных выступлений	3	Упражнения для глаз и шейного отдела позвоночника	Г	Сидячий образ жизни в офисе	4	Комплекс упражнений для развития дикции и правильной осанки	А	Б	В	Г				
В	Необходимость проведения презентаций и публичных выступлений	3	Упражнения для глаз и шейного отдела позвоночника															
Г	Сидячий образ жизни в офисе	4	Комплекс упражнений для развития дикции и правильной осанки															
А	Б	В	Г															
Задание закрытого типа на установление последовательности (Знать)	Прочитайте текст и установите последовательность	Определите правильный порядок действий при ушибе на занятии физической культурой: Варианты действий: 1. Приложить холод; 2. Обеспечить покой повреждённой конечности; 3. Наложить давящую повязку; 4. Обратиться к врачу (при необходимости). Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																
Задание закрытого типа на установление последовательности (Уметь)	Прочитайте текст и установите последовательность	Установите правильную последовательность действий при организации профилактических мероприятий для предотвращения профессиональных заболеваний в сфере рекламы: Варианты действий: 1. Проведение инструктажа по организации рабочего места для сохранения правильной осанки; 2. Составление индивидуального плана профилактических упражнений; 3. Оценка условий труда и выявление факторов риска; 4. Внедрение системы регулярных перерывов и микропауз в работе. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																

Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора (Знать)	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	Специалист по рекламе работает в офисе 8 часов в день за компьютером, испытывает периодические боли в спине и шее. Какой комплекс профилактических мер будет наиболее эффективным для предотвращения профессиональных заболеваний? Варианты ответов: 1. Только регулярные перерывы каждый час на 5-10 минут с выполнением простых упражнений для шеи и спины; 2. Комплексная программа, включающая правильную организацию рабочего места, регулярные перерывы, специальные упражнения и занятия спортом 2-3 раза в неделю; 3. Посещение тренажерного зала 5 раз в неделю и периодическая смена позы во время работы; 4. Использование ортопедического кресла и периодические массажные процедуры без дополнительных физических нагрузок.
Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора (Уметь)	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	Специалист по рекламе готовится к важному проекту, который потребует повышенных интеллектуальных и физических нагрузок в течение месяца. Какой план подготовки поможет максимально эффективно справиться с нагрузкой и избежать перенапряжения? Варианты ответов: 1. Увеличение времени сна до 9 часов и полный отказ от физических нагрузок для сохранения энергии; 2. Интенсивные тренировки в спортзале 6 раз в неделю с акцентом на силовые упражнения; 3. Комплексный план, включающий умеренные аэробные нагрузки 3-4 раза в неделю, упражнения на растяжку и релаксацию, правильное питание; 4. Только утренние пробежки и отказ от всех других видов физической активности
Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора (Знать)	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов	Выберите все верные утверждения о принципах физического воспитания Варианты ответов: 1. Принцип научности предполагает использование обоснованных и проверенных методик; 2. Принцип доступности означает упрощение всех упражнений для любого уровня подготовки; 3. Принцип систематичности требует регулярности занятий и последовательности нагрузок;

		4. Принцип индивидуализации учитывает особенности каждого занимающегося.
Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора (Уметь)	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов	Какие из перечисленных компонентов входят в структуру физической культуры? Варианты ответов: 1. Физическое воспитание; 2. Спорт; 3. Физическая рекреация; 4. Лечебная физическая культура.
Задание открытого типа с развернутым ответом (Знать)	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	Дайте определение термина «Тайм-аут»
Задание открытого типа с развернутым ответом (Уметь)	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	Вы — специалист по рекламе, который проводит много времени за компьютером и испытывает периодические боли в спине и шее. Необходимо разработать краткосрочную программу (2 недели) по устранению этих проблем с помощью физкультурно-оздоровительных мероприятий. Задание: предложите комплекс из 4-5 упражнений для профилактики болей в спине и шее.