



**Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Международный техникум экономики, права
и информационных технологий»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор АНОПО «МТЭПИТ»

/А.А. Андреещев/

09 20 22 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
БД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ОП Общеобразовательной подготовки
БД Базовые дисциплины**

по специальности

***09.02.07 Информационные системы
и программирование***

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета БД.06. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена АНОПО «МТЭПИТ» по специальностям: 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: БД.06. Физическая культура входит в Общеобразовательную подготовку (ОП) среднего общего образования (СО) базовые дисциплины (БД) в соответствии с учебным планом.

1.3. Требования к результатам изучения учебного предмета

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих **целей:**

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

1.3. Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины БД.06. Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

1.4. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

БД.06. Физическая культура входит в общеобразовательный цикл учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.5. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания БД.06. Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

· личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок,
- системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,
- регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих

личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

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

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Обучающийся на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1.6. Количество часов на освоение программы учебного предмета БД.06.

Физическая культура:

Очная форма обучения:

максимальная учебная нагрузка 217 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 154 часа;

- самостоятельная работа 63 часа.

Очно-заочная форма обучения:

максимальная учебная нагрузка 217 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 4 часа;

- самостоятельная работа 213 часов.

Заочная форма обучения:

максимальная учебная нагрузка 217 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 6 часов;

- самостоятельная работа 211 часов.

Лица с ограниченными возможностями здоровья осваивают учебный предмет БД.06 Физическая культура по данной программе в полном объеме, но информационное наполнение учебно-методического обеспечения реализации программы адаптировано для лиц с ОВЗ с учетом их потребностей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы очной формы обучения

Вид учебной работы по очной форме обучения	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	217
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	154
в том числе:	
<u>1 семестр</u>	93
из них:	
уроков	66
Самостоятельная работа (всего)	27
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Зачет</i>
<u>2 семестр</u>	124
из них:	
уроков	88
Самостоятельная работа (всего)	36
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Экзамен</i>

Объем учебного предмета и виды учебной работы очно-заочной формы обучения

Вид учебной работы по очной форме обучения	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	217
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
Самостоятельная работа (всего)	213
в том числе:	
<u>1 семестр</u>	97
из них:	
уроков	2
Самостоятельная работа (всего)	95
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Зачет</i>
<u>2 семестр</u>	120
из них:	
уроков	2
Самостоятельная работа (всего)	118
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Экзамен</i>

Объем учебного предмета и виды учебной работы

заочной формы обучения

Вид учебной работы по очной форме обучения	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>217</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>6</i>
Самостоятельная работа (всего)	<i>211</i>
в том числе:	
<u>1 семестр</u>	<i>93</i>
из них:	
уроков	<i>2</i>
Самостоятельная работа (всего)	<i>91</i>
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Зачет</i>
<u>2 семестр</u>	<i>124</i>
из них:	
уроков	<i>4</i>
Самостоятельная работа (всего)	<i>120</i>
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Экзамен</i>

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета БД.06. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: лекции, семинары, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов					
		ОФО		ОЗФО		ЗФО	
		Аудит. зан.	Самост. работа	Аудит. зан.	Самост. работа	Аудит. зан.	Самост. работа
1 СЕМЕСТР		66	27	2	95	2	91
Тема 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	32					
	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (<i>2 × 1</i>). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Акробатические упр. Опорный прыжок. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.						
	Самостоятельная работа № 1: 1. Посещение тренажерного зала. 2. Написание реферата (тема на выбор).		15		47		45
Тема 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала						
	Оздоровительные системы физического воспитания. Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Низкий старт (<i>30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70–90 м</i>). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.						

	<p>Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.</p> <p>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p>Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.</p> <p>Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.</p> <p>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные ходьба и бег.</p> <p>Самостоятельная работа № 2: Написание реферата (тема на выбор).</p>	34					
	Зачет		12		48		46
	2 СЕМЕСТР	88	36	2	118	4	120
<p>Тема 3. Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Спринтерский бег. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.</p> <p>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).</p> <p>Прыжок в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.</p> <p>Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.</p>	48					

	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Акробатические упр. Опорный прыжок. ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.						
	Самостоятельная работа № 3: Посещение тренажерного зала.		21		60		60
Тема 4. Прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала						
	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Метание мяча и гранаты. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Нормы ГТО. Бег на 100 метров. Бег на 2 километра или бег на 3 километра. Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16кг, или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи).	40					
	Самостоятельная работа № 4: 1. Посещение тренажерного зала. 2. Написание реферата (тема на выбор).		15		58		60
	Экзамен			2		4	
	Всего: в том числе аудиторных самостоятельная работа	217 154	63	217 4	213	217 6	211

2.3. Основные виды учебной деятельности обучающихся

№	Раздел учебного курса	Основные виды учебной деятельности обучающихся
I.	Физическая культура и основы здорового образа жизни	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
II.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</p>
III.	Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>
IV.	Прикладная физическая подготовка	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально–техническому обеспечению

Реализация рабочей программы общепрофессиональной дисциплины требует наличия спортзала по дисциплине физическая культура.

Технические средства обучения:

Студенты на занятиях обеспечены спортивным инвентарем:

- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- сетка волейбольная;
- баскетбольные щиты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины;
- гантели;
- гимнастические маты;
- секундомеры;
- гимнастические скакалки;
- обручи и т.д.

Наглядные пособия:

– комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине Физическая культура.

Обучающие средства:

- методический материал для уроков;
- методические материалы для самостоятельной внеаудиторной работы студентов.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень основной литературы, дополнительной литературы, Интернет–ресурсов

Основная литература:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks».
3. Каткова А. М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2022. – 64 с. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030>.

Дополнительные источники:

1. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс]: программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. – Электрон. текстовые данные. – М.: Прометей, 2013. – 140 с. – 978-5-7042-2328-3. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18632.html>.
2. Лях В.И. Физическая культура [Текст]: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – М.: Издательство «Просвещение», 2011. – 154с. (1) Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. – Электрон. текстовые данные. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. – 94 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>. – ЭБС «IPRbooks».

Интернет-ресурсы:

1. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/>.
2. Журнал «Культура здоровой жизни» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kzg.narod.ru/>.

3. Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm>.
4. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sporttenles.boom.ru>.
5. Российский журнал «Физическая культура» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, решения практических задач, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка письменных работ; - оценка выполненных практических занятий;
предметные	
<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка выполненных практических занятий;

сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
		Уровень					
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30 м, с	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 л выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
Выносливость	6-минутный бег, м	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14	20 и выше 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), количество раз; низкой перекладине из виса лежа (девушки), количество раз	4 и ниже 5	9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы первого года обучения (1-2 семестры)

№	Тестовые упражнения	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
юноши											
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	17	15	13	12	11	10	9	8	7	5
2	Прыжок в длину с места (см.)	260	250	245	240	235	230	225	220	215	210
3	Челночный бег 4x9 (сек.)	9,0	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	10,0	10,2
4	Наклон вперед (см.)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	1
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.)	60	55	50	45	44	43	42	40	35	30
девушки											
1	Подтягивание в весе лежа (кол-во раз)	20	18	17	16	14	12	10	8	4	2
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги закреплены)	65	60	55	50	48	45	40	35	30	20

	– кол-во раз/мин										
3	Челночный бег 4х9 (сек.).	10,1	10,3	10,6	10,8	11,0	11,2	11,5	11,8	12,0	12,8
4	Наклон вперед из положения сидя (см.)	25	21	18	16	14	13	11	9	8	6
5	Прыжки в длину с места (см.)	200	190	185	180	175	170	165	160	155	150

**Контрольно-зачетные нормативы (общефизическая подготовка)
для студентов 1 курса**

№	Тестовые упражнения	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
юноши											
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	42	40	37	33	30	27	24	20	15	10
2	Сгибание-разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	30	25	20	15	13	11	9	7	6	4
3	Бег 100 м (сек.)	12,8	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	15,0
4	Бег 1000м (сек.)	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50	4,00
5	Инструкторская практика (проведение комплекса утрен. гимнастики на учебной группе)	10	9	8	7	6	5	4	3	21	
девушки											
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во раз)	20	18	15	12	11	10	9	8	7	6
2	Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки (кол-во раз)	25	20	18	17	16	14	12	10	8	6
3	Прыжки со скакалкой (кол-во раз / мин.)	140	130	120	100	95	90	80	70	60	50
4	Бег 100м (сек.)	15,3	15,7	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,2	17,6	18,0
5	Бег 500 м (сек.)	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО обучающихся 16-17 ЛЕТ

№	Упражнение	ЮНОШИ	ЮНОШИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ДЕВУШКИ	ДЕВУШКИ
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
2.1	Бег на 2 километра (мин: сек)	7:50	8:50	9:20	9:50	11:20	11:50
2.2	или бег на 3 километра (мин: сек)	13:10	14:40	15:10	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	-	-	-
3.2	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	35	25	15	-	-	-
3.3	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	16	10	9
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	13	8	6	16	9	7