

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Р. ГАМЗАТОВА»
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
КАФЕДРА СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

УТВЕРЖДАЮ
И.о. начальника УМУ
Р. Д. Гаджиев
12» июля 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СПЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
Квалификация: специалист по компьютерным системам
Срок обучения по ОП: 3г 10м (очное обучение)
Форма обучения: очная
Образовательный стандарт (ФГОС) N 362 от 25.05.2022

Махачкала 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к «Социально-гуманитарному циклу» учебного плана основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

1.2. Требования к результатам освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов колледжа является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматриваются решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;

2. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и самосовершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- **З1** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт**:

- **П1** - сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих **общих компетенций**:

| Код | Наименование результата обучения |
|------|--|
| ОК 4 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; |
| ОК 6 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; |
| ОК 7 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; |
| ОК 8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; |
| ОК 9 | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. |

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка - 184 часа, в том числе:

Обязательная часть - 184 часа,

Объем практической подготовки: 180 часов.

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объём часов | В том числе в форме практической подготовки |
|--|--------------------|--|
| Объем работы обучающихся в академических часах (всего) | 184 | 180 |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего) | 184 | 180 |
| в том числе: | | |
| лекции | 4 | |
| практические занятия | 180 | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) с обоснованием расчета времени, затрачиваемого на ее выполнение | | |
| в том числе: | | |
| работа с дополнительной литературой | | |
| внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных клубах и секциях | | |
| Промежуточная аттестация в форме | | |
| <i>3 семестр – зачета 4 семестр – зачета 5 семестр – зачета 6 семестр – зачета 7 семестр – зачета 8 семестр - дифференцированного зачета</i> | | |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, контрольные работы | Объем часов | Формируемые знания и умения, практический опыт, ОК, ПК |
|--|---|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретический. | | 4 | |
| Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Лекции | | <i>У1, З1, ОК8, ОК9</i> |
| | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. | 2 | |
| | Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля. | | |
| Раздел 2. Практический. | | 180 | |
| Тема 2.1 Легкая атлетика | Практическое занятие формирование умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; формирование знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. <ul style="list-style-type: none"> ● бег на короткие дистанции; ● бег на средние дистанции; ● бег на длинные дистанции; ● прыжки в длину; ● метание; ● эстафеты | 50 | У1 З1 П1 ОК5, ОК6, ОК7, ОК8 |

| | | | |
|---|---|----|--|
| | Самостоятельная работа обучающихся совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях | | |
| Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Практическое занятие формирование умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; формирование знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. <ul style="list-style-type: none"> ● строевые упражнения; ● нормативы ГТО ● общеразвивающие упражнения; ● упражнения на осанку; | 36 | У1 31 П1 ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8 |
| Тема 2.3 Спортивные игры. | Содержание учебного материала | 52 | У1 31 П1 ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8 |
| | 1 Волейбол | | |
| | Практическое занятие формирование умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; формирование знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. <ul style="list-style-type: none"> ● приём и передача мяча сверху (снизу); ● подача; ● защита; ● учебные игры. | | |

| | | | |
|--|---|----|--|
| | 2 Баскетбол | | |
| | <p>Практическое занятие формирование умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; формирование знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● передача и ловля мяча; ● ведение; ● броски с места и в движении; ● коллективные действия в защите и нападении; ● учебные игры. | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях</p> | | |
| <p>Тема 2.4. Лыжная подготовка.</p> | <p>Практическое занятие формирование умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; формирование знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● попеременный 2-х шажный ход; ● одновременные ходы; ● повороты и торможения; ● спуски и подъемы. | 42 | <p>У1 31 П1 ОК5, ОК6, ОК7, ОК8</p> |

| | | | |
|--|--|-----|--|
| | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях | | |
| | ВСЕГО: | 184 | |

5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортзала, аудитория 112/4; стрелкового тира, аудитория 04/4/0; спортивного комплекса/ зала штанги и тренажеров, аудитория 5004СК, и спортивного комплекса/ зала настольного тенниса, аудитория 5114СК.

Оборудование спортзала, аудитория 112/4

- ворота гандбольные;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастические маты;
- коврик гимнастический;
- коврик туристический;
- манометр для мячей;
- мяч гандбольный,
- мяч теннисный;
- мяч футбольный;
- мячи для фитнеса;
- обруч стальной цветной;
- палка гимнастическая;
- свисток, секундомер;
- сетка для гандбола;
- стенка гимнастическая «шведская»;
- стойка для приседаний;
- сумка для мячей;
- табло перекидное;
- турник настенный

Оборудование стрелкового тира, аудитория 04/4/0:

- Пневматическая винтовка МР512 – 4 шт.

Оборудование спортивного комплекса/ зала штанги и тренажеров, аудитория 5004СК:

- Гантель неразборная 10 кг;
- Гантель неразборная 12 кг;
- Гантель профессиональная 10 кг;
- Гантель профессиональная 12 кг;
- Гантель профессиональная 15 кг;
- Гиря 24 кг (2 шт.);

- Динамометр;
- Пояс штангиста;
- Тренажер АВ;
- Турник настенный;
- Штанга;
- Штанга рекордная (4 шт.);
- Штанга тренировочная;
- Футболка д/армрестлинг;
- Футболка д/гиревого спорта;
- Беговая дорожка профессиональная (2 шт.);
- Беговая дорожка профессиональная Aerofit Professional 8700TM (2 шт.);
- Бицепс машина;
- Велотренажер вертикальный профессиональный;
- Велотренажер профессиональный горизонтальный AEROFIT;
- Велотренажер профессиональный горизонтальный Aerofit Pro 9500R 7";
- Весы электрические медицинские;
- Гантель неразборная 28кг (2 шт.);
- Гантель неразборная 15кг. (2 шт.);
- Гантель неразборная 20кг (2 шт.);
- Гантель неразборная 24кг (2 шт.);
- Гантель неразборная 32кг (2 шт.);
- Гантель профессиональная 18,0 кг (2 шт.);
- Гантель профессиональная 20,0 кг (2 шт.);
- Гантель профессиональная 24,0 кг (2 шт.);
- Гантель профессиональная 26,0 кг (2 шт.);
- Гантель профессиональная 28 кг (2 шт.);
- Гантель профессиональная 30,0 кг (2 шт.);
- Гантель профессиональная 32 кг (2 шт.);
- Гантель профессиональная 35 кг MB FdbEM-B35 (2 шт.);
- Гантель профессиональная 38 кг MB FdbEM-B38 (2 шт.);
- Гантель профессиональная 40 кг MB FdbEM-B40 (2 шт.);
- Гантель профессиональная 42 кг MB FdbEM-B42 (2 шт.);
- Гантель профессиональная 45 кг MB FdbEM-B45 (2 шт.);
- Гантель профессиональная разборная d=50мм 63 кг (2 шт.);
- Гриф;
- Силовой тренажер;
- Скамейка для жима горизонтальная;
- Скамейка для жима горизонтальная MB;
- Скамейка для прессы регулируемая;
- Скамейка регулировочная;
- Скамейка универсальная;
- Скамейка универсальная MB;
- Скамья-стойка для жима под углом вниз;

- Спортивная гиря 16 кг (2 шт.);
- Спортивная гиря 18 кг (2 шт.);
- Спортивная гиря 20 кг (2 шт.);
- Спортивная гиря 22 кг (2 шт.);
- Спортивная гиря 24 кг (2 шт.);
- Спортивная гиря 26 кг (2 шт.);
- Спортивная гиря 28 кг (2 шт.);
- Спортивная гиря 30 кг (2 шт.);
- Спортивная гиря 32 кг (2 шт.);
- Станок для разгибания спины;
- Стойка для приседаний;
- Стойка для хранения гантелей фитнес в комплекте с хромированными гантелями;
 - Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) МВ 1,15;
 - Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) МВ 1,15;
 - Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) МВ 1,15;
 - Стойка для хранения дисков на 50 мм;
 - Стойка для хранения дисков на 50 мм "елочка";
 - Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций);
 - Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций);
 - Стойка для хранения профессиональных гантелей;
 - Стойка комбинированная (Комбиниров. станок);
 - Стойка под гантели;
 - Стойка под гантели МВ 1,18;
 - Стойка под диски;
 - Стол для армспорта с подставкой;
 - Стол для армспорта с подставкой;
 - Тренажер - голень сидя (свободные веса) МВ 4.10;
 - Тренажер - грудь - машина (Баттерфляй) БТ-105;
 - Тренажер - для мышц бедра - разгибатель БТ-107;
 - Тренажер - для мышц бедра - сгибатель БТ-108;
 - Тренажер - Перекрестная тяга (Кроссовер);
 - Тренажер - Силовая рама;
 - Тренажер - скамейка для прессы регулируемая БТ-311;
 - Тренажер - Скамья - стойка для жима штанги сидя;
 - Тренажер - Скамья -стойка для жима под углом вверх;
- Тренажер - станок для разгибания спины (гиперэкстензия угловая) БТ-313;
 - Тренажер - стойка под штанги настенная для 5-ти комплектов БТ-407;
 - Тренажер - торс - машина скручивание (грузоблок) МВ 3,34;
 - Тренажер гребной профессиональный;
 - Тренажер д/армреслинга;
 - Тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра БТ-109;

- Тренажер кистевой (грузоблок);
- Тренажер профессиональный эллиптический;
- Тренажер Степ-платформа (2 шт.);
- Тренажер эллиптический профессиональный AEROFIT;
- Турник-брусья с разгрузением (грузоблок);
- Штанга "олимпийская" МВ-Barbell;
- Штанга "Олимпийская" в комплекте;
- Штанга "Олимпийская" ф50 мм;
- Штанга для пауэрлифтинга ф50 мм;
- Станция 3-х позиционная в к-те с ручками

Оборудование спортивного комплекса, аудитория 5114СК, зала настольного тенниса:

- Сетка для настольного тенниса (10 шт.);
- Скамейка;
- Теннисный стол (4 шт.)

3.2. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

а) Нормативно-правовые акты:

1. Приказ № 413 Минобрнауки России от 17.05.2012 г «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
2. Приказ № 362 Министерства просвещения Российской Федерации от 25 мая 2022 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы».
3. Приказ № 464 Минобрнауки России от 14.06.2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам СПО».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 февраля 2017г. № 06-156 О методических рекомендациях по реализации федеральных образовательных стандартов среднего профессионального образования по 50 наиболее востребованным и перспективным профессиям и специальностям

б) Основная литература:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. - М., 2020 - 176 с.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/429816>

с) Дополнительные источники:

1. Погадаев Г. И., Палтиеви́ч Р. Л., Щербаков В. Г. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. - Дрофа, 2015. - 64 с.
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/446812>

3.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

- http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
- <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2016N6/>
- <http://spinet.ru/public>
- <http://bibliotekar.ru/>
- <http://www.sportunros.ru>

3.4. Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется

дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

В курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины средств и информационных систем лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Обучающиеся с нарушенным слухом нуждаются в большей степени в использовании разнообразного наглядного материала в процессе обучения. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций, другим наглядным материалом. Звуковую информацию нужно дублировать зрительной, для лучшего усвоения необходимо каждый раз писать на доске используемые термины. Предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Слабовидящим следует предоставить возможность использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры во время занятий. При лекционной форме занятий обучающемуся с плохим зрением следует разрешить пользоваться диктофоном. Все записанное на доске должно быть озвучено. Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Оценка качества освоения программы дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по результатам освоения дисциплины.

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы (юноши).

| Вид упражнений | Оценка | | |
|---|--------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Легкая атлетика | | | |
| Бег 100 м (сек.) | 13.5 | 14.0 | 14.5 |
| Бег 1000 м (сек.). | 3.20 | 3.30 | 3.40 |
| Бег 3000 м(сек.) | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| Прыжки в длину с разбега (м) | 4.80 | 4.60 | 4.40 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | |
| Подтягивание (раз) | 13 | 11 | 9 |
| Приседания (раз/мин) | 80 | 70 | 60 |
| Отжимания от пола (раз) | 50 | 40 | 30 |
| Прыжок в длину с места (см) | 240 | 230 | 215 |
| Метание гранаты 700 г (м) | 37 | 35 | 33 |
| Рывок гири (кол-во раз) | 40 | 30 | 20 |
| Наклон на скамье (см) | +13 | +8 | +6 |
| Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин | 50 | 40 | 30 |

| | | | |
|---|----------------------------|-------|-------|
| Переворот в упор силой на перекладине (раз) | 5 | 4 | 3 |
| Баскетбол | | | |
| Броски мяча по кольцу (10 бросков) | 7 | 5 | 3 |
| Передача мяча на скорость (20 сек) | 35 | 30 | 25 |
| Ведение «2 шага» бросок по кольцу | по техническому исполнению | | |
| Волейбол | | | |
| Любая подача в правую и левую часть площадки (из 5 раз) | 5 | 3 | 1 |
| Передача сверху в кругу (раз) | 15 | 10 | 8 |
| Передача снизу в кругу (раз) | 15 | 10 | 8 |
| Льжи | | | |
| Бег на лыжах 5 км (мин) | 25.30 | 26.30 | 27.30 |

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы (девушки).

| Вид упражнений | Оценка | | |
|---|----------------------------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Легкая атлетика | | | |
| Бег 100 м (сек) | 16.5 | 17.0 | 17.5 |
| Бег 500 м (сек) | 1.55 | 2.05 | 2.10 |
| Бег на 2 км | 10.30 | 11.15 | 11.35 |
| Прыжки длину с разбега (м) | 3.70 | 3.50 | 3.30 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | |
| Отжимания | 16 | 13 | 10 |
| Прыжок в длину с места | 190 | 175 | 160 |
| Метание гранаты 500 г (м) | 21 | 17 | 14 |
| Подтягивание из виса лежа | 20 | 15 | 10 |
| Наклон на скамье (см) | +16 | +12 | +8 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 40 | 30 | 20 |
| Баскетбол | | | |
| Броски мяча по кольцу (5 бросков) | 3 | 2 | 1 |
| Ведение «2 шага» бросок по кольцу | по техническому исполнению | | |
| Волейбол | | | |
| Любая подача в правую и левую часть площадки (из 3 раз) | 3 | 2 | 1 |

| | | | |
|-------------------------------|-------|-------|-------|
| Передача сверху в кругу (раз) | 13 | 10 | 7 |
| Передача снизу в кругу (раз) | 13 | 10 | 7 |
| Лыжи | | | |
| Бег на лыжах 3 км (мин) | 20.00 | 22.00 | 24.00 |

Врачебный контроль.

Врачебный контроль студентов организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения.

Ответственность за своевременное проведение возлагается на директора учебного заведения. Медицинское обследование проводится в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний или длительных перерывах в занятиях.

Для практических занятий, на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студентов распределяют на основную, подготовительную и специальную группы.

Студенты основной и подготовительной групп могут заниматься вместе, но при дифференцированном подходе к возможностям освоения учебного материала. Комплектование специальных медицинских групп проводится врачом с обязательным участием руководителя (преподавателя) физического воспитания и утверждается директором колледжа.

Студенты специальной медицинской группы, занимаются по отдельному расписанию не менее 4 часов в неделю.

Для проведения занятий с этими студентами создаются учебные группы численностью 8-12 человек.

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

1. Бег 100 м. (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 400 м. (юноши и девушки) – без учета времени.
3. Бег 2000 м. (юноши и девушки) – без учета времени.
4. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
5. Подтягивания на перекладине (юноши).
6. Подтягивание туловища из положения лежа на спине (девушки).
7. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах (юноши – 3000 м., девушки – 2000 м.) – без учета времени.
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Передача волейбольного мяча в парах (юноши и девушки).

В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на протяжении всего периода обучения.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: | |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | <i>Текущий контроль/ промежуточная аттестация. Устный опрос (УО) Выполнение рефератов (ВР) Выполнение контрольных упражнений(ВКУ)</i> |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | <i>Текущий контроль/ промежуточная аттестация. Устный опрос (УО) Выполнение рефератов (ВР) Выполнение контрольных упражнений (ВКУ)</i> |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт: | |
| сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры | <i>Текущий контроль/ промежуточная аттестация. Выполнение рефератов (ВР) Выполнение контрольных упражнений (ВКУ)</i> |
| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | <i>Оценка необходимого объема знания и умений по темам дисциплины, выполнение и сдача нормативов на практических занятиях, самостоятельной работы студента, рефератов, контрольных работ в соответствии с темами дисциплины.</i> |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | <i>Оценка необходимого объема знания и умений по темам дисциплины, выполнение и сдача нормативов на практических занятиях, самостоятельной работы студента, рефератов, контрольных работ в соответствии с темами дисциплины.</i> |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь **практический опыт:**

| | |
|--|---|
| сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры | <i>Оценка необходимого объема знания и умений по темам дисциплины, выполнение и сдача нормативов на практических занятиях</i> |
|--|---|