

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

для студентов, обучающихся по специальности

09.02.09 Веб-разработка

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе профессионального стандарта 06.035 «Разработчик Web и мультимедийных приложений», утвержденный приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.01.2017 г. № 44н, с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», рабочей программы воспитания и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 21.11.2023 № 879 по специальности

<small>код</small>	<small>наименование специальности</small>
09.02.09	Веб-разработка
<i>(программа подготовки специалистов среднего звена)</i>	

Разработчики:

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Степанова Татьяна Маркеловна	первая	преподаватель

Рассмотрено на заседании МК по физической культуре			
	Фамилия, имя, отчество руководителя МО	Дата заседания МО	№ протокола
1	Байбатыров Аманжол Жантасович	05.06.2026г.	11

Согласовано на заседании научно-методического совета	
Дата заседания НМС	№ протокола
08.06.2026г.	10

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ (ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

09.02.07

Веб-разработка

укрупненной группы специальностей

09.00.00

Информатика и вычислительная техника

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

СГ

в вариативную часть циклов ППССЗ

-

Учебная дисциплина связана с дисциплиной БД.09 Физическая культура, БД.10 Основы безопасности и защиты Родины общеобразовательного цикла, СГ.03 Безопасность жизнедеятельности социально-гуманитарного цикла.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 05 ОК 08	<p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 специальности. 	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Освоение дисциплины направлено на развитие общих, профессиональных компетенций:

Код	Компетенции
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	74
практические занятия	74
Промежуточная аттестация в 3-6 семестрах в форме зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	3 семестр	0/14	
Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		0/14	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	ОК 04 ОК 05 ОК 08
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
Тема 1.5. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Практическое занятие Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	
Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
	Зачет	2	
	Итого за 3 семестр	0/14	
	4 семестр	0/24	

Раздел 2. Баскетбол		0/12	
Тема 2.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 2.2. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие	2	
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 2.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие	2	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 2.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие	2	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практические занятия	2	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	
	Игра по правилам	1	
Тема 2.6. Практика судейства в баскетболе	Практические занятия	2	
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1	
Раздел 3.	Биатлон – в школу, биатлон – в ГТО, биатлон – в колледж	0/11	
Тема 3.1. Биатлон	Практические занятия	0/11	ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Изучение развития биатлона в России и за рубежом	1	
	Техника безопасности на занятиях по биатлону. Общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, массстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил	1	
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Выполнение циклических упражнений, развивающих выносливость	2	
	Углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах	2	
	Углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование	2	

	целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений		
	Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе	2	
	Выполнение контрольных нормативов (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка)	1	
	Зачет	1	
	Итого за 4 семестр	0/24	
	5 семестр	0/16	
Раздел 4. Волейбол		0/16	
Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие	2	
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие	2	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 4.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие	2	
	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие	1	
	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 4.6. Основы методики судейства	Практическое занятие	1	
	Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 4.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практические занятия	4	
	Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
	Игра по правилам	1	
	Зачет	2	

	Итого за 5 семестр	0/16	
	6 семестр	0/20	
Раздел 5.	Гимнастика	0/8	
Тема 5.1. Строевые приемы	Практическое занятие	1	ОК 04 ОК 05 ОК 08
	ТБ на занятиях гимнастикой. Отработка строевых приёмов		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практические занятия	1	
	Отработка техники акробатических упражнений.		
Тема 5.3. Гиревой спорт	Практические занятия	1	
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Практические занятия	5	
	Выполнение комплекса ОРУ	1	
	Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1	
	Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	1	
	Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	1	
	Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	1	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		0/10	
Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия	0/10	ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
Зачет		2	
Итого за 6 семестр		0/20	
Всего:		74 (0/74)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	
3.1.2	лаборатории	
3.1.3	зала	<u>спортивный зал, открытая спортивная площадка широкого профиля, тренажерный зал общефизической подготовки, баскетбольная площадка, волейбольная площадка лыжная база</u>
3.1.4	мастерских	

3.1.5 Оборудование учебного кабинета (лаборатории, мастерской, студии) и рабочих мест:

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Спортивный зал (корпус 1)	
I.	Оборудование	
1.	Рабочее место преподавателя	1
2.	Демонстрационная доска	1
3.	Скамейки гимнастические	3
4.	Маты гимнастические	10
5.	Брусья гимнастические разновысокие	1
6.	Козел гимнастический	1
7.	Мостик гимнастический	1
8.	Стойки для прыжков в высоту	1
9.	Щиты баскетбольные	2
10.	Сетка волейбольная	1
11.	Мячи баскетбольные	15
12.	Мячи волейбольные	8
13.	Мячи футбольные	3
14.	Конусы	20
15.	Скакалки	20
16.	Палки гимнастические	10
17.	Канат для лазания	1
18.	Винтовки пневматические	2
19.	Секундомеры	2
20.	Обручи гимнастические	15
II.	Технические средства обучения	
1.	Компьютер	1
2.	Принтер	1
3.	Музыкальный центр	1
III.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
1.	Видеофильмы:	
	- лыжный спорт – методика обучения технике;	1
	- баскетбол – методика обучения технике игры;	1
	- легкая атлетика;	1
	- волейбол	1

2.	Презентации по всем разделам курса: - легкая атлетика; - баскетбол; - волейбол; - футбол; - плавание; - лыжный спорт; - гимнастика; - йога; - фитнес и др.	Д
3.	Аудиозаписи: - музыкальные диски; - кассеты; - флешки и жесткие диски	К
IV.	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1.	Материалы по теоретической части дисциплины: - конспекты лекций; - конспекты-опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал	Д
2.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для входного контроля; - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации.	К

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Спортивный зал (корпус 2)	
I.	Оборудование	
1.	- мяч баскетбольный; - мяч волейбольный; - мяч футбольный; - скакалка; - гимнастическая скамейка; - шведская стенка; - сетка волейбольная; - гимнастическая палка; - секундомер; - стол для настольного тенниса; - ракетка для настольного тенниса; - мяч для настольного тенниса	30 экземпляров
II.	Технические средства обучения	
1	Музыкальный центр	1
III.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
1.	Презентации по всем разделам курса: - легкая атлетика; - гимнастика; - спортивные игры; - лыжная подготовка	Д
3.	Аудиозаписи и фонохрестоматии	К
IV.	Учебно-методические материалы по дисциплине	

1.	Материалы по теоретической части дисциплины: - конспекты лекций по всем темам курса	Д
2.	Материалы к практическим занятиям по дисциплине: - учебно-практические материалы	15 экз.
3.	Материалы по организации самостоятельной работы	Д
4.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации	30 экземпляров

	Лыжная база	Примечание
1	Лыжи пластиковые	20
2	Лыжи деревянные	30
3	Ботинки лыжные	40
4	Палки лыжные	25
5	Тир	1
II.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
1	Видеофильмы: - лыжный спорт – методика обучения технике - классификация лыжных ходов - серия фильмов о великих лыжниках и биатлонистах	Д
2	Слайды (диапозитивы) по разделам курса: - лыжный спорт и туризм; - техника безопасности при занятиях лыжным спортом - история лыжного спорта	Д
IV	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1	Материалы по теоретической части дисциплины - конспекты лекций; - конспекты – опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал	Д Д К К
4	Комплекты контрольно-оценочных средств - материалы для текущего контроля - материалы для промежуточной аттестации	К К

	Открытая спортивная площадка широкого профиля	Примечание
1.	Перекладины длиной 2 метра	3
2.	Брусья параллельные длиной по 3 метра	
3.	Рукоход длиной 8,5 метров	
4.	Баскетбольная заасфальтированная площадка с баскетбольными щитами	
5.	Волейбольная песочная площадка со стойками для сетки	
6.	Прыжковая яма	

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

1.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 493 с.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. – Москва : Издательский центр Академия, 2021. – Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра Академия : [сайт].
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 125 с.
4. 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.
5. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 609 с.

Дополнительные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура 10—11 кл. учеб. Для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — Москва: Просвещение - 4-е изд, 2017. – 255с.
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 246 с. — (Профессиональное образование).
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 129 с.
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 113 с.

Интернет – ресурсы:

1. Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры. - URL: <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6>.
2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. - URL: <https://www.minsport.gov.ru/>.
3. Олимпийский комитет России: сайт. - URL: <https://olympic.ru/>.
4. Современный урок физической культуры. - URL: <https://www.lurok.ru/categories/17?page=1>
5. ФизкультУРА: сайт. - URL: <http://www.fizkult-ura.ru>.

3.3 Организация образовательного процесса

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);
 - проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;
 - организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.
- Смешанное обучение реализуется посредством:
- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;
 - регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;
 - организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.
- Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:
- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: do.kpk.kss45.ru.
 - Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>.
 - Образовательная платформа «Юрайт».
 - Безопасное пространство для общения по учебе «Сферум» в национальном мессенджере МАХ.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля в форме практических, занятий, выполнения контрольных нормативов, тестирования, и промежуточной аттестации в форме зачета /ПРИЛОЖЕНИЕ 1/

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		

<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p> <p>Зачет</p>
--	---	---

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

(обязательное)

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

I. Материалы для текущего контроля

Учебные нормативы (тесты)
 по освоению навыков, умений,
 развитию двигательных качеств
 для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья

Вид упражнения	Пол	II год обучения			
			«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю		13,6	14,0	14,4
	Д		16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю		3,30	3,40	3,50
	Д		1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю		13,30	13,5	14,3
	Д		10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю		2,25	2,15	2,0
	Д		1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю		4,50	4,30	4,0
	Д		3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю		1,35	1,30	1,26
	Д		1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю		32	28	25
	Д		21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д		40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю		13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю		40	35	30
	Д		15	11	8
Приседание на одной ноге	Ю		12/12	10/10	8/8

без опоры	Д		10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю		10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю		7,5	8,0	8,4
	Д		8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю		7	6	5
	Д		6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю		6	5	4
	Д		6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д		30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю		5	4	3
	Д		5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д		15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю		7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю		5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. (мин.)	Ю		25	27	30
	Д		20	21	21,5

**Таблица
оценочных нормативов уровня физической подготовленности студентов
1-4 курсов Курганского педагогического колледжа**

Девушки

Тест	Челночный бег 3x10м (сек)				Челночный бег 10x10м (сек)			
Баллы	Курс				Курс			
	1	2	3	4	1	2	3	4
100	7,4	7,4	7,8	7,8	30,0	29,0	28,0	28,0

90	7,6	7,6	8,0	8,0	30,5	29,5	28,5	28,5
80	7,8	7,8	8,2	8,2	31,0	30,0	29,0	29,0
70	8,0	8,0	8,4	8,4	31,5	30,5	29,5	29,5
60	8,4	8,4	8,6	8,6	32,0	31,0	30,5	30,5
50	8,6	8,6	8,8	8,8	32,5	31,5	31,0	31,0
40	8,8	8,8	9,0	9,0	33,0	32,0	31,5	31,5
30	9,0	9,0	9,2	9,2	33,5	32,5	32,5	32,5
20	9,2	9,2	9,4	9,4	34,0	33,0	33,0	33,0
10	9,4	9,4	9,6	9,6	34,5	33,5	33,5	33,5
	Прыжок длину с места (см)				Наклон вперед из положения сидя (см)			
100	220	220	215	215	30	30	28	28
90	215	215	210	210	28	28	26	26
80	210	210	205	205	25	25	23	23
70	200	200	195	195	22	22	20	20
60	190	190	185	185	19	19	17	17
50	180	180	175	175	16	16	14	14
40	175	175	170	170	13	13	11	11
30	170	170	165	165	10	10	9	9
20	160	160	155	155	7	7	6	6
10	150	150	150	150	4	4	4	4

Тест	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)				Поднимание туловища (раз)			
Баллы	Курс				Курс			
	1	2	3	4	1	2	3	4
100	20	20	20	20	50	50	48	48
90	18	18	18	18	48	48	44	44
80	16	16	16	16	44	44	42	42
70	14	14	14	14	42	42	40	40
60	12	12	12	12	38	38	36	36
50	10	10	10	10	34	34	32	32
40	8	8	8	8	30	30	28	28
30	6	6	6	6	26	26	24	24
20	4	4	4	4	22	22	22	22

10	2	2	2	2	20	20	20	20
	Прыжок со скакалкой (раз)				Метание набивного мяча (см)			
100	74	74	74	74	510	510	510	500
90	72	72	72	72	490	490	490	480
80	70	70	70	70	460	460	460	450
70	68	68	68	68	440	440	440	430
60	66	66	66	66	420	420	420	410
50	64	64	64	64	400	400	400	390
40	62	62	62	62	380	380	380	370
30	60	60	60	60	360	360	360	350
20	56	56	56	56	340	340	340	330
10	52	52	52	52	320	320	320	310

За 560 набранных очков в восьми выполненных упражнениях ставится оценка «5»

За 440 набранных очков ставится оценка «4»

За 320 набранных очков оценка «3»

Легкая атлетика. Теоретический раздел.

1. Легкую атлетику называют «королевой спорта» так как она

- а) включает большое количество участников
- б) является зрелищным видом спорта
- в) является самой обширной по количеству разыгрываемых комплектов медалей
- г) самый древний вид спорта

2. Легкоатлетические виды спорта по преобладающему проявлению какого-либо физического качества делят на

- а) скоростно-силовые
- б) скоростные
- в) аэробные
- г) специальной выносливости

3. Бег является составным элементом в

- а) прыжке в длину
- б) метании копья
- в) спортивной ходьбе
- г) толкании ядра

4. Основная цель бегуна – это

- а) выиграть старт у противника по предварительному забегу
- б) показать хорошую технику бега и ходьбы
- в) преодоление дистанции за наименьшее время
- г) показать хорошее время на старте

5. В легкой атлетике в спортивном беге выделяют

- а) бег на быстроту
- б) бег на выносливость
- в) бег на координацию
- г) реабилитационный бег

6. Спринтом в легкой атлетике называют

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на средние дистанции
- в) прыжки в песочную яму
- г) бег на длинные дистанции

7. Самым быстрым является бег

- а) барьерный
- б) спринтерский
- в) стайерский
- г) трусцой

8. Спортивный бег можно разделить

- а) на координацию (смешанные дистанции)
- б) на быстроту (короткие дистанции)
- в) на выносливость (длинные и сверхдлинные дистанции)

9. Кроссовый бег – это

- а) длинный спринт
- б) смешанный вид
- в) бег по пересеченной местности
- г) бег с преодолением барьеров

10. Кроссовый бег требует проявления двигательных качеств

- а) специальной выносливости
- б) ловкости
- в) точного глазомера
- г) динамичности

Практическая часть.

Выполнение контрольных нормативов в беге на средние дистанции: 800, 1500 метров – девушки, по выбору.

Баскетбол.

Теоретический раздел.

1. Выбрать правильный ответ.

1.1. Первым европейцем-баскетболистом, чье имя вписано в «Зале баскетбольной славы» является:

- а) Боб Коузи
- б) Майк Джордан
- в) Сергей Белов
- г) Сабонис

1.2. В баскетболе во время игры количество замен игроков:

- а) ограничено 10-ю

б) не ограничено в первой четверти

в) не ограничено

1.3. В баскетболе запрашивать тайм-аут имеет право:

а) тренер

б) игрок

в) капитан

1.4. В баскетболе по окончании игры, если счет ничейный:

а) игра прекращается

б) играется дополнительно один 5-минутный период

в) играется столько дополнительных периодов, пока не будет нарушено равновесие в счете

1.5. Разновидностью игры в баскетбол является:

а) пляжный баскетбол

б) уличный баскетбол

в) школьный баскетбол

г) дворовой баскетбол

1.6. Если нарушение во время броска совершено за линией 6,70 метров, то назначается:

а) 3-х очковый штрафной бросок

б) 3 штрафных броска

в) 3-х очковый бросок

1.7. Завершите предложение.

В баскетболе по время розыгрыша спорного мяча, игроки могут касаться мяча не более ...

1.8. Ответ-вставка (вставить пропущенные слова)

В баскетболе за попадание мяча в корзину засчитывается разное количество очков: с игрыочков, со штрафного очков из-за 6-ти метровой линии....очков

Критерии оценки:

1 - 6 вопросы – по 8 баллов;

7 - 8 вопрос – по 15 баллов.

0 – 49 баллов – «2» («неудовлетворительно»);

50 – 54 балла – «3» («удовлетворительно»);

65 – 69 баллов – «4» («хорошо»);

70 – 78 баллов – «5» («отлично»)

Тестовые задания

Определения уровня технической подготовленности по баскетболу.

Тест №1 Передача мяча в стену, за 10 сек., расстояние 2м.

Ю.	Д.
“5”-14	“5”-12
“4”-13	“4”-11
“3”-12	“3”-10

Тест №2 Вращение мяча вокруг туловища за 30 сек. – 15сек.против часовой
15сек. по часовой.

Ю.	Д.
“5”-40	“5”-35
“4”-35	“4”-30
“3”-30	“3”-25

Тест №3 Вращение мяча под ногой - «восьмёрка» за 30 сек.

Ю.	Д.
-----------	-----------

“5”-30	“5”-28
“4”-27	“4”-24
“3”-23	“3”-20

Тест №4 Броски по кольцу в парах из-за трапеции за 30 сек.

Ю.	Д.
“5”-6	“5”-5
“4”-5	“4”-4
“3”-4	“3”-3

Тест №5 Броски мяча с линии штрафного из 10 попыток.

Ю.	Д.
“5”-6	“5”-5
“4”-5	“4”-4
“3”-4	“3”-3

За выполнение контрольных нормативов выставляется средний балл.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени.

2. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени; -подача мяча – произвольная форма;
- 2-х сторонняя командная игра.

3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца.

Рефераты, доклады, сообщения, эссе

Защита реферата осуществляется обучающимися не отнесенными к СМГ и не имеющие возможность заниматься на практических занятиях по физической культуре по состоянию здоровья.

Требования к оформлению реферата

Реферат должен быть представлен на бумажном носителе. Объем реферата составляет 10-15 стр. машинописного текста в редакторе Times New Roman, через 1 интервал, 14 шрифтом.

Нумерация листов начинается с третьего листа (после содержания) и заканчивается последним. На третьем листе ставится номер «3».

Номер страницы на титульном листе не проставляется. Номера страниц проставляются в центре нижней части листа без точки.

Список использованной литературы и приложения включаются в общую нумерацию листов.

Структура реферата должна соответствовать стандартным требованиям, предъявляемым к написанию реферата:

1. введение;
2. обоснование выбора темы;

3. изложение темы;
4. заключение.

Реферат должен быть изложен в виде доклада.

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Тематика рефератов:

1. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
2. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.
3. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.
4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
5. Социально-биологические основы физической культуры.
6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
7. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

(обязательное)

Рассмотрено
на заседании комиссии
Протокол №____
от «__» _____ 202__ г.
Руководитель
методического
объединения /ФИО_____/

Лист обновления (изменения и дополнения) рабочей программы на 20____ - 20____ учебный год

(наименование в соответствии с УП)

ППССЗ по специальности 09.02.09 Веб-разработка

Учебный план (ы) _____ Группа (ы) _____
(выходные данные УП)

1. _____

2. _____

3. _____

Возможные варианты формулировок:

- внесены изменения в

- добавлены в список основных источников следующие учебные пособия:

Преподаватель

(ФИО)