

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Х.М.БЕРБЕКОВА»**

Колледж информационных технологий и экономики

УТВЕРЖДАЮ

**Директор колледжа информационных
технологий и экономики**



В.Х. Этueva/

« 03 » июля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки специалистов среднего звена

11.02.17 Разработка электронных устройств и систем

Среднее профессиональное образование

**Квалификация выпускника
Техник**

Очная форма обучения

Нальчик, 2023 г.

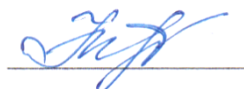
Рабочая программа дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 02.06.2022 № 392., учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена.

Составитель: Кудашева И.Р. преподаватель
Луговой И.Н. преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦК общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол ЦК № 10 от 03.07.2023 г.

Председатель ЦК



Уметова И.М.

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура».

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 11.02.17 Разработка электронных систем и устройств.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

В рамках учебной дисциплины обучающийся должен освоить следующие умения и знания

Код¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; 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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 129 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 129 часов;
самостоятельной работы обучающегося -

¹ Личностные результаты определяются преподавателем в соответствии с Рабочей программой воспитания.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Кол-во часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	129
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (практические занятия) в том числе:	
практические занятия	124
теоретических занятий	5
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

РЭУС

1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 семестр	32	
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	ОК04 ОК08
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	ОК04 ОК08
Раздел 2. Практический Легкая атлетика		14	
Тема 2.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала: Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 20, 30,60,100. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Практические занятия Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 30м , бега на 20,30, 60,100, с высокого и низкого старта Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 50-80м. техника эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 . Челночный бег 4х9.		ОК04 ОК08
		4	ОК08 Ок04
Тема 2.2. Обучение технике прыжка	Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места,		ОК04 ОК08

в длину с места	многооскоки.		
	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многооскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	2	ОК08 ОК04
Тема 2.3. Кросс 500-1000м.	Содержание учебного материала: Кроссовая подготовка.		
	Практические занятия Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.	4	ОК08 ОК04
Тема 2.4. Обучение технике метания гранаты	Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	Практические занятия Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.	2	ОК08 ОК04
Тема 2.5 Контрольное занятие	выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; 500-1000м; прыжках в длину; силовая подготовка. Рубежный контроль 1	1	ОК08 ОК04
		1	
Раздел 3. Баскетбол		14	
Тема 3.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	Содержание учебного материала: Техника безопасности; правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками. Учебные игры.		
	Практические занятия Обучение технике передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке	2	ОК08 ОК04
Тема 3.2. Ведение мяча.	Содержание учебного материала: Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения со зрительным и без зрительного контроля		
	Практические занятия Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков одной и	2	ОК08 ОК04

	двумя руками от головы Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага- бросок. техника штрафных бросков: от груди, от головы.		
Тема 3.3. Броски мяча в корзину.	Содержание учебного материала: Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски.		
	Практические занятия Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы .техника штрафных бросков: от груди, от головы.	2	ОК08 ОК04
Тема 3.4. Техника защиты	Содержание учебного материала: Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры.		
	Практические занятия Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	2	ОК08 ОК04
Тема 3.5. Техника нападения.	Содержание учебного материала: Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.		
	Практические занятия Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча. Отработка коллективных действий в нападении: заслоны. Учебные игры.	2	ОК08 ОК04
Тема 3.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала: правила судейства (жесты судьи) ; правила игры; техника безопасности; судейство учебных игр		
	Практические занятия судейство учебных игр	2	ОК08 ОК04
Тема 3.7 Контрольное занятие	броски, зачетные упражнения, игра; владение мячом на месте; тестирование. Рубежный контроль 2 (1сем)	1 1	ОК08 ОК04
	Промежуточная аттестация	2	ОК08 ОК04
	2 семестр	63	
Раздел 4. Волейбол		20	
Тема 4.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойки игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты с элементами волейбола		

сверху двумя руками	Игры по упрощенным правилам.		
	Практические занятия Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Подводящие упр. : передача над собой , в стену. Овладение техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Игры по упрощенным правилам.	4	ОК08 ОК04
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры.		
	Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений : передача над собой , в стену. Овладение техники нижней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам.	4	ОК08 ОК04
Тема 4.3. Подачи мяча	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой подачи. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая подачи.		
	Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление.) Игра по упрощенным правилам.	4	ОК08 ОК04
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Учебная игра.		
	Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении: нападающий удар. Учебная игра.	2	ОК08 ОК04
Тема 4.5. Блокирование. Тактика игры в защите	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Одиночный блок. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.		
	Практические занятия Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.	2	ОК08 ОК04
Тема 4.6. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.	Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры, участвовать в судействе учебных игр.		
	Практические занятия	2	ОК08

	Участие в судействе учебных игр.		ОК04
Тема 4.7. Контрольное занятие	набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи.	2	ОК08 ОК04
Раздел 5 . Методико-практический		2	
Тема 5.1 . Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий с гигиенической и тренировочной направленностью	Содержание учебного материала: Цель, направленность и формы самостоятельных занятий; методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности, тренировочной направленности; основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики	2	ОК08 ОК04
Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	
Тема 6.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала: Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства; место ППФП в системе физического воспитания студентов; факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.	2	ОК08 ОК04
Тема 6.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала: Практическое содержание ППФП		
	Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств.	6	ОК08 ОК04
	Рубежный контроль	1	ОК08 ОК04
Раздел 7 Легкая атлетика		14	
Тема 7.1. технике бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала: Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 20, 30. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Практические занятия Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 30м , бега на 20,30, 60 с высокого и низкого старта Бег около соревновательной интенсивности Челночный бег 4х9.	4	ОК08 ОК04
Тема 7.2.	Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200м. Бег 2000м (девушки),3000м		

Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	(юноши).		
	Практические занятия Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Совершенствование техники специальных беговых упражнений; повторный бег по 200м.; тактика равномерного бега по дистанции 2000м (д), 3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости.	4	ОК08 ОК04
Тема 7.3. Обучение технике прыжка в длину с места	Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		
	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	2	ОК08 ОК04
Тема 7.4. Обучение технике метания гранаты	Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	Практические занятия Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.	2	ОК08 ОК04
Тема 7.5. Контрольное занятие	выполнение контрольного норматива в беге на 2000-3000км.; челночный бег, силовая подготовка.	2	ОК08 ОК04
Раздел 8. Настольный теннис. Атлетическая, дыхательная гимнастика		16	
Тема 8.1. Игровые стойки, основные технические приемы	Содержание учебного материала: правила, техника безопасности, ознакомление с техническими приемами		
	Практические занятия Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики. Стойки, хват ракетки, «подставка», «подрезка», «накат».	6	ОК08 ОК04
Тема 8.2 Подачи	Содержание учебного материала: подачи		
	Практические занятия Обучение технике выполнения подач.	2	ОК08 ОК04
Тема 8.3 Нападающий удар	Содержание учебного материала: Нападающий удар		
	Практические занятия Обучение технике выполнения атакующих ударов. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «топс»	2	ОК08 ОК04

Тема 8.4 Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства	Содержание учебного материала: правила игры, судейство.		
	Практические занятия Учебные игры. Судейство соревнований по н/теннису.	4	OK08 OK04
Тема 8.5 Контрольное занятие	Техника выполнения подач, «подставки», «подрезки» , «наката» слева, справа. Рубежный контроль 2	1 1	OK08 OK04
	Промежуточная аттестация	2	OK08 OK04
	Всего:	95	

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 семестр	20	
Раздел 1. Методико-практический		2	
Тема 1.1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	Содержание учебного материала: определение понятий «работоспособность», « утомление», «усталость»; простейшие методы оценки физической работоспособности; применение средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.	2	OK08 OK04
Раздел 2. Практический Легкая атлетика		16	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 10х10м, бег 20, 30,60,100.		
	Практические занятия Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м ,60, 100 с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 60-80м. Челночный бег 10х10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	OK08 OK04

Тема 2.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала: Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 500,1000,2000д,3000ю.		
	Практические занятия Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000. Преодоление препятствий. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (д), 3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости.	4	ОК08 ОК04
Тема 2.3. Контрольное занятие	выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; силовой подготовки.	1	ОК08
	Рубежный контроль 1	1	ОК04
Тема 2.4. Марш-бросок	Содержание учебного материала: Техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практические занятия Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	2	ОК08 ОК04
Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места	Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		
	Практические занятия Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	2	ОК08 ОК04
Тема 2.6. Технике метания гранаты	Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	Практические занятия Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, . Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.	2	ОК08 ОК04
Тема 2.7. Контрольное занятие	выполнение контрольного норматива в марш-броске; прыжках в длину.	1	ОК08
	Рубежный контроль 2	1	ОК04
	Промежуточная аттестация	2	ОК08 ОК04
2 семестр		14	
Раздел 3. Методико-практический		2	
Тема 3.1. Методика корректирующей гимнастики для глаз	Содержание учебного материала: причины ухудшения зрения; методика самомассажа глаз; задачи и содержание корректирующей гимнастики для глаз; методика корректирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности	2	ОК08 ОК04
Раздел 4.			

Гимнастика. Атлетическая гимнастика.		10	
Тема 4.1. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Строевые приемы. Техника выполнения акробатических упражнений.		
	Практические занятия Перестроения. Строевые приемы. Отработка техники акробатических упражнений. Разучивание и выполнение упражнений по ритмической гимнастике, комплекс ОРУ.	2	ОК08 ОК04
Тема 4.2. Контрольное занятие	Выполнение комплекса ОРУ; комбинация по акробатике..	1	ОК08
	Рубежный контроль 1	1	ОК04
Тема 4.3. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала: Техника коррекции фигуры		
	Практические занятия: Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	4	ОК08 ОК04
Тема 4.4. Контрольное занятие	Поднимание ног из вися; комплекс ППФП.	1	ОК08
	Рубежный контроль 2	1	ОК04
	Промежуточная аттестация в форме диф. Зачета	2	ОК08 ОК04
	Всего:	34	
Итого: максимальная учебная нагрузка 129 ч.			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия помещения, объектов физической культуры и спорта, мест для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащенных соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Имеются в наличии оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, секундомеры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

Открытая спортивная площадка:

- брусек отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются имеющиеся в КБГУ:

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, волейболом, мини-футболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой.

Для проведения учебно-методических занятий используются комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013
Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика М.: «Академия», 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
3. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: М.: Гардарики, 2006. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
4. Железняк Ю.Д., Партнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.
Спортивные игры: Техника, тактика образования: Учебное пособие /. — М.: издательский центр «Академия», 2001. — 520 с. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)

2. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и массаж: учебник. 2013. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу ФИС.: 1970. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента –М., Альфа-М .2003 Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
5. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник М.: «Кнорус», 2013. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения М.: «Академия», 2007. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
8. Приложение №1 « Методические рекомендации по проведению практических занятий и самостоятельной подготовки студентов »

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. <http://www.studmedlib.ru>
6. <http://www.knigafon>
7. <http://www.e.lanbook.com>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а так же выполнения обучающимся индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности (выполнение обязательных тестов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже "удовлетворительно"). Аттестация студентов проводится по балльно-рейтинговой системе.

Результаты обучения²	Критерии оценки	Методы оценки
<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 данной специальности; 	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся 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 	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

<ul style="list-style-type: none"> - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<p>физическими упражнениями различной направленности</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 данной специальности; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма 	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; - выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм 	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

**ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (на
базе 9 - 1 1 классов)**

			Высок.	Средн.	Низк.		Высок.	Сред.	Низк.	
Быст- вость	Бег на 30 м с выест, в сек	16	5.1	5.5	6.1		4.6	5.0	5.5	
		17	5.0	5.5	6.1		4.5	4.8	5.2	
Ловк- ть	бег челночный" 4x9 м в сек	16	10.4	10.8	11.1		9.6	.9	10.2	
		17	10.4	10.8	11.3		9.5	9.7	9.9	
Ловк- - т.	бег челночный" 10x10 м в сек	16	32	34	37		28	30	32	
		17	31	33	35		27	28	30	
Ловк- ть	Выпрыгивание вверх с места, толч. двух. См	16	44	42	40		59	54	47	
		17	42	40	38		61	55	48	
Быстр. Сила	Прыжок в длину с места, толч. двух. см	16	200	268	142		231	200	178	
		17	205	172	150		245	210	185	
Сила	Подтягивание в висе Кол-во раз	16					12 14	9 10	4 5	
		17								
Сила	Подтягивание в висе, лежа. Кол-во раз	16	18	12	5					
		17	19	13	5					
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кол-раз	16	7	5	2		26	20	14	
		17	7	6	3		28	22	15	
Сила	Поднимание и опускание кол-во раз, лежа на спине	16	35	26	20		50	45	37	
		17	40	27	20		50	45	40	
Гибк- т.	Наклон туловища вперед к прямым ногам см.	16	+ 17	+ 13	+10		+ 13	+ 9	+ 6	
		17	+ 17	+ 13	+ 10		+ 13	+ 9	+ 6	
Выносл	Бег 6-ти минут. по гладкой дорожке	16	1140	960	770		1530	1330	1130	
		17	1240	1120	1000		1530	1330	1130	

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ
«ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ
ГРУППЫ».**

1. Бег 100 метров (юноши, девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 метров (девушки). 3000 м (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши, девушки).
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши, девушки)
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши, девушки).
7. Плавание без учета времени - 50 м (юноши, девушки)
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши, девушки).
9. Удержание теннисного мяча на столе (юноши, девушки).
10. Набивание волейбольного мяча над головой (юноши, девушки).
11. Метание гранаты (юноши).
12. Метание теннисного мяча (девушки).

Студенты специальных медицинских групп, а также освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

**Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основной
медицинской группы**

Вид упражнений	Оценка									
		I курс			II курс			III	IV курсы	
.		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100м.	Ю	14,8	14,3	13,8	14,5	14,0	13,6	14,3	13,9	13,3
	д	17,5	17,3	16,6	17,5	17,0	16,4	17,5	17,0	16,4
Бег кросс 1000м.	Ю	3,40	3,30	3,20	3,30	3,20	3,15			
500м.	д	2,10	2,05	2,00	2,05	2,00	1,50			
Бег 3000м.	Ю	14,30	13,30	13,00	14,0	13,00	12,30	14,00	13,10	12,50
2000м.	д	13,30	13,00	12,30	13,00	12,30	12,00	12,50	12,00	11,40
Бег 5000м. 3000м.	Ю	Без учета времени								
	д									
Прыжки в длину с места	Ю	215	225	235	225	235	240	230	240	245
	Д	155	165	175	165	170	180	165	175	185
Прыжки в длину с разбега	Ю	410	430	450	430	450	470	440	460	480
	д	300	320	340	320	340	350	320	340	350
Метание гранаты 700гр. 500гр.	Ю	30	35	38	35	38	42	40	42	45
	д	15	18	20	18	22	25	22	25	27
Метание мяча	Ю	50	55	60	55	60	65	55	60	65
	д	20	25	30	25	30	35	28	32	37
Подтягивание на перекладине или подъем переворот	ю	2	3	4	4	5	6	5	6	7
Сгибание разгибание рук на брусьях	ю	8	10	12	10	12	14	12	14	16

[illegible]

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения Изменения
1	1.Актуализирована	Протокол №1 заседания ЦК общеобразовательных и гуманитарных дисциплин.	31.08.2023г.