

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Режевской политехникум»**

Рассмотрено:  
на заседании ЦК  
Протокол № 10  
от «20» июня 2025 г.



Утверждаю:  
Директор  
С.А. Дрягилева  
от «23» июня 2025 г.

## **ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ. 04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по программе подготовки специалистов среднего звена

#### **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

г. Реж, 2025 г

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1. Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ....** Ошибка! Закладка не определена.

*1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы... Ошибка! Закладка не определена.*

*1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины ..... Ошибка! Закладка не определена.*

**2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....**13

*2.1 Трудоемкость освоения дисциплины.....* 13

*2.2 Содержание дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура» .....* 14

**3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ.....**28

*3.1 Материально-техническое обеспечение .....* 28

*3.2 Учебно-методическое обеспечение .....* 28

**4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....**31

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы СПО**

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической п

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01. «Компьютерные системы и комплексы»

## **1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины**

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть профессиональными (ПК), общими (ОК) компетенциями, и ценностными ориентирами:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></li> <li><b>б) совместная деятельность:</b></li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> </ul>

	<p>распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>г) <b>принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</li> </ul>

	<p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>а) самоорганизация:</b>  -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  - давать оценку новым ситуациям;  - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  - оценивать приобретенный опыт;  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p>ПК 2.2. Владеть методами командной разработки программных продуктов</p>	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>

		<p>качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	--	---

<b>Ценностные ориентиры реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам повар, кондитер</b>	
<b>направления воспитания</b>	<b>ценностные ориентиры</b>
<b>Гражданское воспитание</b>	<p>Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p> <p>Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</p> <p>Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.</p> <p>Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.</p> <p>Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.</p> <p>Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах)</p>
<b>Патриотическое воспитание</b>	<p>Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.</p> <p>Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.</p> <p>Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.</p> <p>Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.</p>
<b>Духовно- нравственное воспитание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.</li> <li>– Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.</li> <li>– Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</li> </ul>

	<p>– Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.</p> <p>– Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.</p>
<b>Эстетическое воспитание</b>	<p>Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.</p> <p>Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.</p> <p>Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.</p> <p>Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды.</p>
<b>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</b>	<p>Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.</p> <p>Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.</p> <p>Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<b>Профессионально-трудовое воспитание</b>	<p>Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.</p> <p>Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.</p> <p>Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.</p>

	<p>Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.</p> <p>Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.</p> <p>Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.</p>
<p><b>Экологическое воспитание</b></p>	<p>Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.</p> <p>Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды.</p> <p>Применяющий знания из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве.</p> <p>Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, в том числе в рамках выбранной специальности, способствующий его приобретению людьми.</p>
<p><b>Ценности научного познания</b></p>	<p>Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.</p> <p>Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности.</p> <p>Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.</p> <p>Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
<b>Учебные занятия, в т.ч.:</b>	<b>154</b>	<b>68</b>
<i>Теоретические занятия</i>	14	-
<i>В том числе практических и лабораторных занятий</i>	140	68
<i>Лабораторные занятия</i>	-	-
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в <i>форме экзамена</i>	2	-
<b>Всего</b>	<b>156</b>	<b>68</b>

## 2.2 Содержание дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>2 КУРС (44 ЧАСА)</b>			
<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b>	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека.	<b>2</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b> <u>Ценностный ориентир инвариант:</u> Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	Определение УУГ. Цели и задачи УУГ. Физиологический механизм действия упражнений УУГ на организм человека.	<b>2</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b> <u>Ценностный ориентир инвариант:</u> Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
<b>Раздел 3. Практический</b>			
<b>Тема 3.1 Легкая атлетика</b>	1.Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. 2.Высокий, средний, низкий старты. 3.Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. 4.Прыжок в длину способом «согнув ноги». 5.Метание гранаты на дальность и в цель. 6. Спортивная ходьба.	<b>12</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2</b> <u>Ценностный ориентир инвариант:</u> использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

	<p>1.Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».</p> <p>3.Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».</p> <p>4.Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p>		
<b>Тема 3.2 Общая физическая подготовка.</b>	<p>1.Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для</p> <p>2. Выполнение комплекса физических упражнений для плеч</p> <p>3.Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота.</p> <p>4.Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций.</p>	<b>8</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2</b> Ценностный ориентир инвариант: использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
<b>Тема 3.3 Атлетическая гимнастика.</b>	<p>1.Выполнение упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>2.Выполнение упражнений с отягощениями и на тренажерах.</p> <p>3.Тестирование</p>	<b>6</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2</b> Ценностный ориентир инвариант: использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.</p>		<p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 4.1 Волейбол.</b>	<p>1. Стойки и перемещения в волейболе</p> <p>2. Техника выполнения верхней и нижней передачи в волейболе</p> <p>3. Взаимодействия игроков</p> <p>4. Учебная игра</p>	<b>8</b>	<p><b>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2</b></p> <p>Ценностный ориентир инвариант: использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<b>Тема 4.5 Баскетбол</b>	<p>1. Стойки и перемещения в баскетболе</p> <p>2. Броски мяча в кольцо</p> <p>3. Учебная игра</p>	<b>6</b>	
<b>3 курс (40 часа)</b>			
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<p>Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.выполнение докладов и презентаций.</p> <p>2.проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	<b>2</b>	<p><b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b></p> <p><u>Ценностный ориентир инвариант:</u> Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</p>
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<p>Определение УУГ. Цели и задачи УУГ. Физиологический механизм действия упражнений УУГ на организм человека.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Ежедневное выполнение комплексов УУГ.</p>	<b>2</b>	<p><b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b></p> <p><u>Ценностный ориентир инвариант:</u> Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую</p>

			активность), стремление к физическому совершенствованию.
<b>Раздел 3.Практический</b>			
<b>Тема 3.1 Легкая атлетика</b>	<p>1.бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.  2.высокий, средний, низкий старты.  3.эстафетный бег 4х100м, 4х400м.  4.прыжок в длину способом «согнув ноги».  5.метание гранаты на дальность и в цель.  6.спортивная ходьба.</p> <p><b>Самостоятельная работа № 1 «легкая атлетика».</b>  1.закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.  Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.  2.подготовка устных сообщений и докладов по темам: «виды бега», «виды ходьбы», «беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «выносливость как физическое качество», «комплексы силовых упражнений», «подвиды легкой атлетики», «комплексы ору», «техника метания. Снаряды для метания».  3.разработка тестовых заданий по разделу «легкая атлетика».  4.проектная деятельность обучающихся: «олимпийские виды спорта (по выбору)», «олимпийские игры во время вов», «техника бега на короткие дистанции», «техника бега на длинные дистанции», «виды бега», «техника прыжка в длину», «комплексы упражнений для развития гибкости», «комплексы упражнений для развития быстроты», «комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p>	<b>12</b>	<p><b>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2</b>  Ценностный ориентир инвариант: использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>

<b>Тема 3.2 Общая физическая подготовка.</b>	1. Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног. 2. Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса. 3. Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота. 4.выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	<b>8</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2</b> Ценностный ориентир инвариант: использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
<b>Тема 3.3 Гимнастика.</b>	<b>1.</b> Комплексы вольных общеразвивающих упражнений <b>2.</b> Упражнений с собственным весом. <b>3.</b> Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. <b>4.</b> Упражнения для развития гибкости.	<b>8</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2</b> Ценностный ориентир инвариант: использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
<b>Раздел 4.Спортивные игры</b>			
<b>Тема 4.1. Волейбол.</b>	<b>1.</b> Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. <b>2.</b> Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. <b>3.</b> Прием мяча. Передачи мяча. <b>4.</b> Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. <b>Самостоятельная работа «Волейбол».</b> 1.Совершенствование техники поддачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. 2.Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3.Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».	<b>8</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2</b> Ценностный ориентир инвариант: использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

	4.Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».		
	<b>4 КУРС (72 ЧАСА)</b>		
<b>Раздел 1. Тема 1.1. сновы здорового образа жизни</b>	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	<b>2</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b> <u>Ценностный ориентир инвариант:</u> Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
<b>Тема 1.2 Физическая культура в профессиональной деятельности</b>	1.личная и социально–экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	<b>2</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b> <u>Ценностный ориентир инвариант:</u> Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.

<p><b>Тема 1.3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>	<p>Определение УУГ. Цели и задачи УУГ. Физиологический механизм действия упражнений УУГ на организм человека.  <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Ежедневное выполнение комплексов УУГ.</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b>  <u>Ценностный ориентир инвариант:</u>  Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</p>
<p><b>Раздел 2 практический</b></p>			
<p><b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b></p>	<p>1.бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.  2.высокий, средний, низкий старты.  3.эстафетный бег 4x100м, 4x400м.  4.прыжок в длину способом «согнув ноги».  5.метание гранаты на дальность и в цель.  6.спортивная ходьба.  <b>Самостоятельная работа № 1 «легкая атлетика».</b>  1.закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.  Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.  2.подготовка устных сообщений и докладов по темам: «виды бега», «виды ходьбы», «беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «выносливость как физическое качество», «комплексы силовых упражнений», «подвиды легкой атлетики», «комплексы ору», «техника метания. Снаряды для метания».  3.разработка тестовых заданий по разделу «легкая атлетика».  4.проектная деятельность обучающихся: «олимпийские виды спорта (по выбору)», «олимпийские игры во время вов», «техника бега на короткие дистанции», «техника бега</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2</b>  Ценностный ориентир инвариант: использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>

	на длинные дистанции», «виды бега», «техника прыжка в длину», «комплексы упражнений для развития гибкости», «комплексы упражнений для развития быстроты», «комплексы упражнений для развития силовых качеств».		
<b>Тема 2.2 гимнастика</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. общеразвивающие упражнения ( в парах, с мячами и др.).</li> <li>2. акробатические упражнения</li> <li>3. Вольные упражнения</li> <li>4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</li> </ol>	<b>12</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2</b> Ценностный ориентир инвариант: использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Техника безопасности в игре баскетбол. Перемещения баскетболиста</li> <li>6. Техника выполнения ведения мяча</li> <li>7. Техника выполнения броска мяча в кольцо</li> <li>8. Техника выполнения штрафного броска</li> <li>9. Правила игры в баскетбол</li> <li>10. Игра в баскетбол по правилам</li> </ol>	<b>12</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2</b> Ценностный ориентир инвариант: использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
<b>Тема 3.2. Волейбол</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Техника безопасности в игра волейбол. Перемещения и стоек в волейболе</li> <li>12. Техника верхней и нижней передачи мяча</li> <li>13. Техника выполнения нападающего удара</li> <li>14. Техника выполнения подачи</li> <li>15. Техника выполнения блока в волейболе</li> <li>16. Правила игры в волейбол</li> <li>17. Игра в волейбол по правилам</li> </ol>	<b>14</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2</b> Ценностный ориентир инвариант: использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
<b>Тема 3.3 настольный теннис</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>18. Техника безопасности в настольном теннисе. Стойки и перемещения в настольном теннисе</li> <li>19. Способы держания ракетки</li> <li>20. Подачи, порезка, срезка</li> <li>21. Двусторонняя игра</li> </ol>	<b>8</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2</b> Ценностный ориентир инвариант: использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и

			поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
<b>Тема 3.4. Футбол</b>	<p>22. Техника безопасности при игре в футбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры</p> <p>23. Освоение и совершенствование приемов тактики и защиты</p> <p>24. Учебная игра</p>	<b>6</b>	<p><b>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2</b></p> <p>Ценностный ориентир инвариант: использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
	<b>ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ</b>	<b>2</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал, оснащенный(е) в соответствии с приложением 3 ПОП-П.

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

#### **3.2. Основные печатные и электронные издания**

1. Физическая культура и спорт: Учебник / под ред. В. В. Сухомлина. — Москва: Просвещение, 2023.
2. Основы физической культуры: Учебное пособие / А. А. Иванов. — Москва: Юрайт, 2024.
3. Практическая физическая культура: Учебное пособие / Е. П. Смирнова. — Москва: Академия, 2023.
4. Физическая культура и здоровье: Учебник / Н. В. Петрова. — Москва: Эксмо, 2024.
5. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / В. М. Кузьмин. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023.
6. Физическая культура и основы безопасной жизнедеятельности / И. В. Лебедева. — Москва: Просвещение, 2024.
7. Организация и проведение занятий по физической культуре / С. В. Федоров. — Москва: Юрайт, 2025.
8. Физическая культура в профессиональной подготовке / А. А. Смирнова. — Москва: Академия, 2024.
9. Методика преподавания физической культуры: Учебное пособие / Е. В. Зайцева. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023.

10. Физическая культура и спорт: Учебник / ред. В. И. Бурков. — Москва: Просвещение, 2025.

Электронные издания

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru>

2. Информационно-правовой портал «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>. 3. Официальный сайт компании «Консультант Плюс». URL: <http://www.consultant.ru>.

4. ЭБС Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/450724>

5. Официальный сайт Президента РФ. URL: <http://www.kremlin.ru>.

6. Официальный сайт Правительства РФ. URL: <http://www.government.ru>

7. Официальный сайт Государственной Думы РФ. URL: <http://duma.gov.ru>

8. Официальный сайт Совета Федерации РФ. URL: <http://council.gov.ru>

9. Официальный сайт Верховного суда Российской Федерации. URL: <http://www.vsrfr.ru>.

10. Официальный сайт Правительства России. URL: <http://www.government.ru>

11. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». URL: <http://festival.1september.ru/>

12. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru> 34

13. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. URL: <https://minobrnauki.gov.ru>

14. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор). URL: <https://obrnadzor.gov.ru>

15. Официальный сайт Национальных проектов России. URL: <https://национальныепроекты.рф>

16. Федеральный портал «Российское образование». URL: <https://www.edu.ru>

17. Федеральный портал «Информационно-коммуникационных технологий в образовании». URL: <http://window.edu.ru>
18. Федеральный портал по финансовой грамотности. URL: <https://vashifinancy.ru>
19. Федеральный институт педагогических измерений (ФИПИ). URL: <https://fipi.ru>
20. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Минспорта РФ)
21. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Официальный портал «Российское образование»)
22. [www.olimpic.ru](http://www.olimpic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
23. [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (Официальный сайт ВФСК «ГТО»)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p>умения: 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 при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p>	<p>Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>знания: при владении методами командной разработки программных продуктов</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (КИМ)

### 1. Паспорт

Контрольно-измерительные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения дисциплины «Физическая культура» по ППССЗ 09.02.01. «Компьютерные системы и комплексы».

#### Общие и профессиональные компетенции (базовая подготовка):

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ПК 2.2	Владеть методами командной разработки программных продуктов

Раздел программы: Легкая атлетика.

Прыжок на результат

Девушки 200см-«5»; 190см-«4»; 180см-«3» Юноши 235см-«5»; 230см-«4»; 225см-«3»

Прыжок с места на технику выполнения.

Тесты (бег)

100 м: девушки 16,4 с –«5»; 16,9с - «4»; 17,5с - «3» Юноши 14,2 с –«5»; 14,4с - «4»; 15,0с - «3»

2000 м: девушки 11,10мин-«5»; 11,20 мин- «4»; 13,00 мин – «3»

3000 юноши 13,10мин-«5»; 14,20 мин- «4»; 15,00 мин – «3»

4x10 м: девушки 0,6 с-«5»; 10,8с - «4»; 11,0с - «3» Юноши 10,1 с-«5»; 10,2с - «4»; 10,4с - «3»

СМГ: составление комплексов для разминки, заполнение карточки пульсометрии при выполнении двигательных заданий, прыжок с места на технику выполнения.

Раздел программы: Спортивные игры

Бадминтон. Передача волана над собой (высота полёта мяча не менее 1м), стоя в круге диаметром 2м (количество раз) Передача над головой на месте - 30 - «5», - 25 - «4», 20- «3» Передача в парах - 30 - «5», - 25 - «4», 20-«3». Подача в пределах площадки (из 10 подач):

юноши «10» - 5 «8» - 4 «6» - 3

девушки «10» - 5 «8» - 4 «6» - 3

СМГ: Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем.  
Правила игры (6- вопросов), судейство – 6 игр. Техника приема и передачи.

Настольный теннис. Подача мяча в пределах поля (из 10 подач):

юноши «10» - 5 «8» - 4 «6» - 3

девушки «10» - 5 «8» - 4 «6» - 3

Игра.

СМГ: Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем.  
Правила игры, судейство. Техника приема и передачи.

Баскетбол. Техника и тактика игры. Двусторонняя игра. Выполнение игровых действий «быстрый прорыв».

- Ведение мяча с броском в баскетбольное кольцо (на всей площадке) 5 атак:

Девушки 4 - «5»; 3 - «4»; 2 - «3». Юноши 5 – «5»; 4 - «4»; 3 - «3».

- Выполнение штрафных бросков мяча в баскетбольное кольцо, бросок одной рукой (из 10 бросков):

Девушки «5» - 5; «4» - 4; «3» - 3. Юноши «5» - 6; «4» - 5; «3» - 4.

- Правила игры – три вопроса по баскетболу или судейство игр:

Девушки 3 игры – «5»; 2 игры – «4»; 1 игра – «3» Юноши 3 игры – «5»; 2 игры – «4»; 1 игра – «3»

СМГ: Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем.  
Правила игры, судейство – 3 игры. Техника приема и передачи.

Волейбол. Подача в заданную зону. Из 10-ти 5 точных. Прием и передача мяча сверху двумя руками. «5» - 25, «4» - 20, «3» - 15. Прием и передача мяча снизу двумя руками. «5» - 25, «4» - 20, «3» - 15. Верхняя прямая подача мяча в пределах площадки с заданной зоной (из 10 подач):

юноши «5» - 10 «4» - 8 «3» - 5

девушки «5» - 10 «4» - 8 «3» - 5

Прямой нападающий удар в заданную зону (из 5 попыток): «5» - 5; «4» - 4; «3» - 3.

СМГ: Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем.  
Правила игры, судейство. Техника приема и передачи.

Оздоровительная аэробика.

Практические знания.

Изучение доступных общеразвивающих и специальных физических упражнений из других традиционных и нетрадиционных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; использование различных упражнений для развития силовых способностей;

использование естественных сил природы для оздоровления организма человека для повышения уровня здоровья; факторы личной и общественной гигиены.

Развитие двигательных умений и навыков:- развитие умения двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;- развитие координационных способностей;- развитие скоростно-силовых способностей;- развитие аэробных возможностей организма.

#### Контрольные упражнения.

Оценивается техническая подготовленность по следующим критериям:

Оценка «5» - упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

Оценка «4» - упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

Оценка «3» - упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

СМГ: Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем.

Комплексы ППФП.

#### Дифференцированный зачет нормативы

#### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для девушек

№ п/п	Контрольные упражнения	2 - 4 курс		
		3	4	5
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	16.4	16.9	17.5
2.	Бег 2000 м, с	11.10	11.20	13.00
3.	Прыжок в длину с/м, см	200	190	180
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	140	120	100
5.	Челночный бег 4x10, с	9.7	10.0	10.6
6.	Наклоны ниже опоры (см)	20	18	12
7.	Разгибание рук в упоре на полу с колен, (кол-во раз)	25	20	15
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	45	35	30
9.	Подтягивание в смешанном виси (кол-во раз)	20	18	12

#### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для юношей

№ п/п	Контрольные упражнения	2 - 4 курс		
		3	4	5
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	14.2	14.4	15.0
2.	Бег 3000 м, мин, с	13.10	14.20	15.0
3.	Прыжок в длину с/м, см	235	230	225
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	135	115	100
5.	Челночный бег 4x10, с	9.7	9.9	10.0
6.	Наклоны ниже опоры (см)	20	15	9

7.	Разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	30	25	20
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	55	45	40
9.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	30	25	15