

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «УДГУ» В Г. ВОТКИНСКЕ
СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО
СПЕЦИАЛЬНОСТИ

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Воткинск 2026 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, учебного плана

Организация разработчик: Филиал ФГБОУ ВО «УдГУ» в г. Воткинске.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии «Общеобразовательных дисциплин и Дизайна»

Протокол № 2 от «25» марта 2026 г.

Председатель цикловой комиссии



/Сапронова С.В./

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	3
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Область применения программы	4
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:.....	4
1.4. Перечень формируемых компетенций и личностных результатов:	5
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС):	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	15
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	15
3.3. Условия реализации рабочей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
5. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина Физическая культура относится к обязательной части образовательной программы, к дисциплинам социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- формировать физическую культуру личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- овладевать технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладевать системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- осваивать системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни социальных ориентаций;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

1.4. Перечень формируемых компетенций и личностных результатов:

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося формируются:

Общие компетенции (ОК):

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося формируются:

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.

Личностные результаты (ЛР):

ЛР1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д., сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС):

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 84 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 64 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64
в том числе:	
лекции	
лабораторные работы	
практические занятия	64
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (если предусмотрена)	
подготовка к аудиторным занятиям (составление таблиц, построение графиков, написание рефера-	

тов, эссе и пр. письменных работ)	
подготовка к промежуточной аттестации	
Промежуточная аттестация в виде диф.зачета в 3,4 семестре	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Лёгкая атлетика		4	
Тема 1.1. Введения. Инструктаж по технике безопасности..	Практическое занятие. Обучение технике высокого и низкого старта.	1	2
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Практическое занятие. Бег 30 м. и 60 м. с низкого старта. Переход от стартового бега к бегу по дистанции.	1	2
Тема 1.3 Совершенствование бега на средние дистанции	Практическое занятие Бег 500 м 3 подхода с перерывом в 6 мин.	0,5	2
Тема 1.4. Изучение техники метания гранаты.	Практическое занятие	0,5	2
Тема 1.5. Закрепление техники метания гранаты с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Практическое занятие	0,5	2
Тема 1.6. Закрепление техники прыжка в длину с места. Подвижные и спортивные игры.	Практическое занятие	0,5	2
Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)		5	
Тема 2.1. Изучение техники безопасности на занятиях баскетболом.	Практическое занятие Правила игры баскетбол. Обучение техники ведения мяча с изменением направления	0,5	2
Тема 2.2. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	Практическое занятие Ведение мяча обегая конусы, скамейки, соперников. Подвижная игра с применением ведения мяча.	0,5	2

Тема 2.3. Совершенствование техники передачи мяча.	Практическое занятие Передачи в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы и т.д.	0,5	2
Тема 2.4. Закрепление техники передачи мяча в парах.	Практическое занятие Передачи в стену, передачи в парах в движении различными способами. Подвижная игра «Мяч капитану».	0,5	2
Тема 2.5. Изучение техники броска в кольцо после ведения (два шага бросок).	Практическое занятие Изучение техники броска в кольцо после ведения, с 2 шагов без ведения, с 2 шагов с одного удара.	0,5	2
Тема 2.6. Совершенствование техники броска в кольцо после ведения.	Практическое занятие С правой и с левой стороны от кольца. Учебная игра баскетбол	0,5	2
Самостоятельная работа	Составление комплекса общеразвивающих упражнений	2	3
Раздел 3. Гимнастика.		5	
Тема 3.1. Изучение техники безопасности на занятиях гимнастикой.	Практическое занятие Силовая подготовка (подтягивания, отжимания, пресс)	0,5	2
Тема 3.2. Изучение акробатической комбинации.	Практическое занятие Разучивание акробатических элементов (кувырки, ласточка, мостик).	0,5	2
Тема 3.3. Совершенствование акробатической комбинации.	Практическое занятие Совершенствование акробатических элементов (колесо, стойка на лопатках), силовая подготовка.	0,5	2
Тема 3.4. Совершенствование акробатической комбинации	Практическое занятие Совершенствование акробатических элементов (стойка на голове), прыжки через скакалку.	0,5	2
Тема 3.5. Совершенствование акробатической комбинации.	Практическое занятие Акробатическая комбинация (не менее чем из 8 элементов).	0,5	2
Тема 3.6. Закрепление акробатической комбинации.	Практическое занятие Акробатическая комбинация-контроль, подвижные и спортивные игры.	0,5	2

Самостоятельная работа	Подготовка к проведению общеразвивающих упражнений	2	3
Раздел 4. Лыжная подготовка.		5	
Тема 4.1. Изучение техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Практическое занятие Повторение техники поворотов на месте (переступанием, прыжком), скользящий шаг, прохождение дистанции 2 км.	0,5	2
Тема 4.2. Совершенствование техники попеременных ходов.	Практическое занятие Скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, попеременно четырёхшажный ход.	0,5	2
Тема 4.3. Совершенствование техники одновременных ходов.	Практическое занятие Одновременно бесшажный, одновременно одношажный, одновременно двухшажный ходы.	0,5	2
Тема 4.4. Совершенствование техники спусков и с горы.	Практическое занятие Стойки спусков с горы (высокая, средняя, низкая, торможение плугом, торможение упором), лыжные эстафеты.	0,5	2
Тема 4.5. Совершенствование техники подъёмов в гору.	Практическое занятие Способы подъёма в гору (ступающим шагом, «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой»), подвижные игры на лыжах.	0,5	2
Тема 4.6. Прохождение дистанции на время.	Практическое занятие 3 км. Девушки, 5 км. Юноши, упражнения на восстановление.	0,5	2
Самостоятельная работа	Совершенствование техники различных видов упражнений	2	3
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол).		5	
Тема 5.1 Изучение техники безопасности на занятиях волейболом.	Практическое занятие Правила игры волейбол. Изучение техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху.	0,5	2
Тема 5.2 Совершенствование верхнего приёма и передачи.	Практическое занятие Передачи индивидуально, в парах, в группах, через сетку. Пионербол с элементами волейбола.	0,5	2
Тема 5.3. Закрепление техники верхнего приёма и передачи.	Практическое занятие Передачи в парах на месте и в движении, через сетку, группой в кругу. Учебная игра волейбол	0,5	2

Тема 5.4. Совершенствование техники нижнего приёма и передачи.	Практическое занятие Приём над собой, приём в стену, приём с наброса, жанглирование над собой, учебная игра волейбол.	0,5	2
Тема 5.5. Закрепление техники нижнего приёма. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Практическое занятие Передачи в парах на месте и в движении, передачи в парах через сетку, передачи в кругу. Нижняя прямая подача через сетку. Игра волейбол.	0,5	2
Тема 5.6. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Практическое занятие Подача в парах, подача через сетку, подача по зонам 1,6,5. Игра волейбол.	0,5	2
Самостоятельная работа	Выполнение комплекса силовых упражнений	2	3
Раздел 6. Лёгкая атлетика		5	
Тема 6.1. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Практическое занятие Прыжок с места перешагиванием, с 2-3 шагов разбега.	0,5	2
Тема 6.2. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Практическое занятие Прыжок с 5-7 шагов разбега, Челночный бег 3*10 м.	0,5	2
Тема 6.3. Закрепление техники прыжка в высоту.	Практическое занятие Прыжок в высоту с разбега-контроль, челночный бег, подвижные и спортивные игры.	0,5	2
Тема 6.4. Изучение техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	Практическое занятие Подбор толчковой ноги, подбор разбега, подвижные и спортивные игры.	0,5	2
Тема 6.5. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	Практическое занятие Прыжок с 5-7 шагов разбега, прыжок через невысокое препятствие. Бег 60 м.	0,5	2
Тема 6.6. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	Практическое занятие Прыжок в длину с разбега-контроль, Бег 2000 м. и 3000 м., упражнения на восстановление дыхания	0,5	2
Самостоятельная работа	Прохождение дистанции	2	3
Раздел 7. Лёгкая атлетика		20	

Тема 7.1. Изучение техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	Практическое занятие Совершенствование техники бега на 30 м. и 60 м. с высокого и низкого старта. Подвижные и спортивные игры.	2	2
Тема 7.3. Закрепление техники бега на короткие дистанции.	Практическое занятие Бег на 60 и 90 м. Техника передачи эстафетной палочки. Игра «Лапта».	4	2
Тема 7.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Практическое занятие Прыжок в длину с места. Бег 10 мин., игра футбол.	4	2
Тема 7.4. Совершенствование техники метания гранаты.	Практическое занятие Метание гранаты с места, с 5-7 шагов разбега. Подвижные и спортивные игры.	4	2
Тема 7.5. Закрепление техники метания гранаты.	Практическое занятие Метание гранаты-контроль, бег 1000 м.	4	2
Самостоятельная работа	Подготовка рефератов, докладов	2	3
Раздел 8. Спортивные игры (баскетбол)		7	
Тема 8.1. Изучение техники безопасности на занятиях баскетболом.	Практическое занятие Совершенствование техники ведения мяча, с конусами, со скамейками, с партнёром. Учебная игра баскетбол.	1	2
Тема 8.2. Совершенствование техники броска в кольцо после ведения.	Практическое занятие С правой и с левой стороны, без ведения и с ведением. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1	2
Тема 8.3. Совершенствование техники передачи мяча в парах.	Практическое занятие Передачи в парах, различными способами, на месте и в движении. Игра мяч капитану.	1	2
Тема 8.4. Совершенствование техники среднего броска в кольцо.	Практическое занятие Броски по точкам, по периметру трапеции, штрафной бросок, за 3 мин. Кто больше попадёт. Игра баскетбол.	1	2
Тема 8.5. Совершенствование техники штрафного броска.	Практическое занятие 20 бросков с линии штрафного броска. Игра «33», подвижные и спортивные игры	1	2
Самостоятельная работа	Составление комплекса общеразвивающих упражнений	2	3

Раздел 9 Гимнастика.		7	
Тема 9.1. Изучение техники безопасности на занятиях гимнастикой.	Практическое занятие Изучение акробатической комбинации. Силовая подготовка(подтягивания, отжимания, пресс)	0,5	2
Тема 9.2. Совершенствование акробатической комбинации.	Практическое занятие Акробатическая комбинация-контроль. Силовая подготовка, упражнения на тренажерах	0,5	2
Тема 9.3. Изучение техники опорного прыжка через «козла» способом согнув ноги.	Практическое занятие Опорный прыжок, подводящие упражнения. Прыжки через скакалку. Подвижные и спортивные игры.	1	2
Тема 9.4. Совершенствование техники опорного прыжка через «козла» способом согнув ноги.	Практическое занятие Опорный прыжок, подтягивание-контроль, подвижные и спортивные игры.	1	2
Тема 9.5. Закрепление техники опорного прыжка.	Опорный прыжок-контроль, силовая подготовка. Игра волейбол.	1	2
Тема 9.6. Силовая подготовка.	Практическое занятие Упражнения на тренажерах (круговая тренировка), Настольный теннис, игра в Дартс.	1	2
Самостоятельная работа	Подготовка к проведению комплекса общеразвивающих упражнений	2	3
Раздел 10. Лыжная подготовка.		4	
Тема 10.1. Изучение техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Практическое занятие Совершенствование техники попеременных ходов, прохождение дистанции 2 км. С применением попеременных ходов.	0,5	2
Тема 10.2. Совершенствование техники одновременных ходов.	Практическое занятие Прохождение дистанции 2 км. С применением одновременных ходов. Лыжные эстафеты.	0,5	2
Тема 10.3. Совершенствование техники спусков и подъёмов.	Практическое занятие Повторение техники спусков с горы, и подъёмов в гору. Подвижные игры на лыжах.	0,5	2
Тема 10.4. Изучение техники конькового хода.	Практическое занятие Коньковый ход (с горки, без палок), прохождение дистанции 2 км с приме-	0,5	2

	нением конькового хода на небольших спусках.		
Тема 10.5. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 2 км.	Практическое занятие. Коньковый ход (по прямой, с палками), прохождение дистанции 3 км. С применением конькового хода	0,5	2
Тема 10.6. Прохождение дистанции.	Практическое занятие Прохождение дистанции 3 км. девушки, 5 км. юноши-контроль. Упражнения на восстановление дыхания.	0,5	2
Самостоятельная работа	Совершенствование техники различных видов упражнений	1	3
Раздел 11. Спортивные игры (волейбол)		12	
Тема 11.1. Изучение техники безопасности на занятиях волейболом.	Практическое занятие Совершенствование техники верхнего приёма и передачи. Учебная игра волейбол.	2	2
Тема 11.2. Совершенствование техники нижнего приёма и передачи.	Практическое занятие Индивидуально и в парах, в кругу, через сетку. Учебная игра волейбол.	2	2
Тема 11.3. Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи.	Практическое занятие Поддачи в парах, через сетку, в стену. Верхний, нижний приём с подачи. Учебная игра волейбол.	2	2
Тема 11.4. Изучение техники прямого нападающего удара.	Практическое занятие Работа рук, работа ног, с места, с разбега. Верхний и нижний приём с подачи. Игра волейбол.	2	2
Тема 11.5. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Практическое занятие Нападающий удар. Поддачи верхняя и нижняя, приём с подачи. Игра Волейбол.	2	2
Самостоятельная работа	Выполнение комплекса силовых упражнений	2	3
Раздел 12. Лёгкая атлетика.		6	
Тема 12.1. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивание.	Практическое занятие Прыжки через скакалку, Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега через натянутую скакалку. Подвижные и спортивные игры.	1	2
Тема 12.2. Совершенствование техники челночного бега 3*10 м.	Практическое занятие Челночный бег 3*10 м. (3 подхода), прыжок в высоту способом перешаги-	1	2

	вание. Игра "Лапта".		
Тема 12.3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	Практическое занятие Прыжок в длину с разбега,. Челночный бег 3*10 м.-контроль. Игра футбол.	1	2
Тема 12.4. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом согну в ноги.	Практическое занятие Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги-контроль. Бег 15 мин. Упражнения на восстановление дыхания.	1	2
Тема 12.5. Бег на длинную дистанцию.	Практическое занятие Бег 2 км. девушки, 3 км. юноши. Упражнения на восстановление дыхания. Прохождение дистанции	1	2
<i>ВСЕГО</i>		84	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2– **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины предполагает: **универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.**

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 296 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4093>. — Загл. с экрана.
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22.
3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник для СПО/ М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2015.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов по дисц. "Физ. культура", кроме направлений и спец. в области физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013
4. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 148 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06459-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F4C24E13-F1E5-42AF-B4A1-3231A18C9AEF
5. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4085>. — Загл. с экрана.

Интернет-ресурсы:

1. Удмуртская научно-образовательная Электронная библиотека (УдНОЭБ) (<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/>)
2. ЭБС «Издательство Лань» (<https://e.lanbook.com/>)
3. ЭБС «Юрайт» (<https://www.biblio-online.ru/>)

3.3. Условия реализации рабочей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

В целях реализации рабочей программы с применением ЭО И ДОТ преподавателем разрабатывается электронный учебный контент по читаемой дисциплине в соответствии с требованиями ФГОС; разработанные электронные учебные продукты размещаются в системе электронного обучения Университета. Учебная нагрузка реализуется в соответствии с расписанием учебных занятий, также осуществляется своевременный обмен информацией с обучающимися в системе ЭО. Для этого могут быть использованы такие формы проведения занятий в дистанционном формате как: веб-занятия (вебинары, интернет-трансляции); чат-занятия (текстовое сообщение, голосовая или видео-связь); размещение материалов в ИИАС; система электронного обучения УдГУ; взаимодействие по e-mail, в социальных сетях (предоставление презентаций, электронное тестирование/экзамен, интерактивный тренинг и иные материалы - направление заданий и ответов на них и т.п.); использование платформы Скайп; другие формы.

Применение ЭО, ДОТ допускает замену специально оборудованных помещений (требуемых ФГОС СПО) их виртуальными аналогами, позволяющими обучающимся осваивать умения и навыки, предусмотренные профессиональной деятельностью.

Для реализации программы в период временного или полного перехода на дистанционное обучение в условиях усиления санитарно-эпидемиологических ме-

роприятий или введения режима ЧС используются формы проведения занятий в дистанционном формате.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Тип контроля	Текущий контроль (входной, рубежный); Промежуточная аттестация
Вид контроля	Устный, письменный, сдача контрольных нормативов
Формы контроля	Устный опрос, сдача нормативов, диф. зачет

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знание: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – способы самоконтроля за состоянием здоровья; – развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; – формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;	– Проверка реферата. – Сдача нормативов
Умение: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. – формировать физическую культуру личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; – овладевать технологиями современных оздоровительных систем физи-	

ческого воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальными-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; – овладевать системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; – осваивать системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни социальных ориентаций;	
---	--

5.ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Перечень вопросов для проведения промежуточной диф. зачета:

1 Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?

а —низкий старт;

б —высокий старт;

в —вид старта по желанию бегуна

2 Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?

а —2;

б —4;

в —3;

г —5.

3 Пять олимпийских колец символизируют:

а —пять принципов олимпийского движения;

б —основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в —союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г —повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

4 Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?

а. Америка;

б. Финляндия;

в. Германия;

г. Россия.

5 С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

6 Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а —в Олимпии;
- б —в Спарте;
- в —в Афинах

7 Назовите размеры волейбольной площадки:

- а. 6м х 9м;
- б. 6м х 12м;
- в. 9м х 12м;
- г. 9м х18м.

8 С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

- а) с низкого старта;
- в) с хода;
- б) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

9 В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

10 Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) игры
- б) единоборство
- в) бег
- г) соревнования на колесницах

11 Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а —физическую и интеллектуальную активность;
- б —регулярное обращение к врачу;
- в — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- г —рациональное питание и закаливание.

12 Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) толкают
- б) бросают
- в) метают
- г) запускают

13 Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) старт, разгон, финиширование;

14 Действующий президент МОК:

- а. Томас Бах
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Барон Пьер де Кубертен

15 В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

16 Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. сохранение и улучшение здоровья людей;
- б. развитие физических качеств людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

17 Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а -«с разбега»;
- б -«перешагиванием»;
- в -«перекатом»;
- г -«ножницами».

18 Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) лавровый венок

- б) венок из ветвей оливкового дерева;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
- г) звание почётного гражданина;

19 Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- а) согнув ноги;
- в) согнувшись;
- б) прогнувшись;
- г) ножницы.

20 Какая страна является Родиной Олимпийских игр:

- а — Греция;
- б — Китай;
- в — Рим;
- г — Египет

21 Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом?

- А) Анфиса Чехова
- Б) Елена Исинбаева
- В) Ольга Бузова

22 Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- б) в 1976 году в Сочи
- в) в 1980 году в Москве
- г) пока еще не проводились

23 Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- а) ходьбу и бег;
- в) многоборье.
- б) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

24 Назовите основные физические качества человека:

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

25 Какую обувь используют спортсмены –бегуны?

А) кроссовки

Б) шиповки

В) кеды

26 Что такое кросс?

а) бег с ускорением

б) бег по искусственной дорожке стадиона

в) бег по пересеченной местности

г) разбег перед прыжком

27 Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?

а) предварительного вращения;

в) скачка;

б) разбега;

г) прыжка.

28 Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

а) 5

б) 6

в) 7

г) 4

29 Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

а) Оглядываться назад;

б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

30 Что является одним из основных физических качеств?

а) внимание

б) работоспособность

в) сила

г) здоровье

31 Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

а —3 минуты;

б —7 минут;

в —5 минут;
г —10 минут.

32 Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

а —гимнастикой;
б —соревнованием;
в —видом спорта.

33 Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?

а) разрешается дополнительный бросок;
б) результат засчитывается;
в) попытка засчитывается, а результат нет;
г) спортсмен снимается с соревнований.

34 Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а —антропометрическими показателями;
б —росто-весовыми показателями, физической подготовленностью;
в —телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

35 Что в легкой атлетике делают с ядром?

а) метают
б) бросают
в) толкают
г) запускают

36 Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...

а. В. Алексеев;
б. В. Иванов;
в. н.Орлов;

г. Н. Панин-Коломенкин.

37 По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;

в. ожидается команда «марш»;

г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

38 Первое участие спортсменов из СССР на Олимпийских играх?

А) 1952

Б) 1956

В) 1960

ОТВЕТЫ:

1-Б

2-В

3-В

4-Г

5-Г

6-А

7-Г

8-Б

9-В

10-Г

11-В

12-В

13-Г

14-Г

15-Г

16-Б

17-Г

18-Б

19-Б

20-В

21-Б

22-В

23-Б

24-А

25-В

26-В

27-А

28-А

29-В

30-В

31-В

32-Б

33-В

34-А
35-В
36-Г
37-Б
38-А

Критерии оценки тестовой работы

Критерии оценки	Баллы	Оценка
за правильное выполнение более 85% заданий	5	Отлично
за 70-85% правильно выполненных заданий	4	Хорошо
за 50-70% правильно выполненных заданий	3	Удовлетворительно
ниже 50%	2	Неудовлетворительно

5.1.2. Примерные темы рефератов

1. История возникновения Олимпийских игр.
2. История развития Лёгкой атлетики.
3. История развития Спортивной гимнастики. Виды гимнастики.
4. История развития баскетбола. Правила баскетбола.
5. История развития лыжных гонок. Лыжные ходы.
6. История развития волейбола. Правила волейбола.
7. Вредные привычки и занятия физической культурой.
8. Питание и двигательный режим студента.
9. Методика упражнений, способствующих снижению веса.
10. Скандинавская ходьба (история развития, влияние на организм).

Критерии оценивания

1. Оценка **«отлично»** выставляется при условии, что студент полностью выполнил задание и проявил отличные знания учебного материала. При этом работа оформлена в соответствии с требованиями, к ней можно предъявить минимум замечаний.

2. **«Хорошо»** ставится тогда, когда студент выполнил все задания, показал хорошие знания по пройденному материалу, но есть недочеты в оформлении работы и общие небольшие замечания, не влияющие на ее качество.

3. Оценку **«удовлетворительно»** студент получает за полностью выполненное задание при наличии в ней существенных неточностей и недочетов, не умении студента верно применить полученные знания, в оформлении работы есть нарушения, не аргументированные ответы, неактуальные или ненадежные источники информации.

4. Оценка **«Неудовлетворительно»** студент получает в том случае, когда он не полностью выполнил задание проявил недостаточный уровень знаний, не смог объяс-

нить полученные результаты. Такая работа не отвечает требованиям, содержит противоречивые сведения.

5.1.3. Нормативы.

Лёгкая атлетика

- Бег 30 м.
- Бег 60 м.
- Прыжок в длину с места.
- Челночный бег 3*10 м.
- Бег 500 м.
- Бег 2000-3000 м.
- Метание гранаты.
- Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.
- Прыжок в высоту способом перешагивания.

Гимнастика.

- Акробатическая комбинация.
- Опорный прыжок через «козла».
- Подтягивания.
- Сгибание туловища в положении лёжа на спине («пресс»).
- Прыжки через скакалку.
- Тест на гибкость (наклон).
- Отжимания.

Баскетбол.

- Передачи в парах, двумя руками от груди, одной рукой от плеча.
- Ведение мяча с изменением направления.
- Бросок в кольцо после ведения.
- Штрафной бросок.

Лыжная подготовка.

- Техника попеременных ходов.
- Техника одновременных ходов.
- Техника спусков с горы.
- Техника подъёмов в гору.
- Техника конькового хода.
- Прохождение дистанции на время (девушки 3 км., юноши 5 км.)

Волейбол.

- Передачи в парах двумя руками сверху.
- Передачи в парах двумя руками снизу.
- Нижняя прямая подача.
- Верхняя прямая подача.
- Техника прямого нападающего удара.

5.2. Примерный перечень вопросов по дифференцированному зачету.

- Правила игры волейбол.
- Правила игры баскетбол.
- Виды легкой атлетики.
- Лыжные ходы, стойки спусков с горы, способы подъёмов в гору.

- Спортивная гимнастика (снаряды мужские и женские).
- Подтягивания.
- Сгибание туловища в положении лёжа на спине (пресс).
- Тест на гибкость (наклон).
- Прыжок в длину с места.
- Метание гранаты.
- Челночный бег 3*10 м.
- Бег 2000-3000 м.

В комплект ФОС для проведения текущего контроля включаются:

а) проверочные работы, взятые из УМК

Критерии оценки

«5» (отлично) – нормативы сданы на высоком уровне, глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – нормативы сданы на среднем уровне, обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – нормативы сданы на удовлетворительном уровне, обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – нормативы не сданы, если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.