

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Форма обучения: очная

Владивосток 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 10.07.2023 г. N 519.

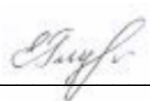
Разработчик:

Глухенькая Е.В., преподаватель колледжа сервиса и дизайна ФГБОУ ВО ВВГУ

Рассмотрена на заседании ЦМК Физическая культура

Протокол № 9 от «06» мая 2026 г.

Председатель ЦМК



Е.В. Глухенькая

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ. 04 Физическая культура специально-гуманитарного учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, от 10.07.2023, № 519.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведенные в таблице.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- 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	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения

1.3.Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	Физическая культура как часть культуры общества и человека	1.1	8	Часы вариативной части направлены на углубление изучения ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях
2	Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1.2	6	Часы вариативной части направлены на углубление изучения основных направлений развития физической культуры, которые способствуют решению социальных, воспитательных и реабилитационных задач.
3	Понятие «здоровый образ	1.3	6	Часы вариативной части

	жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание			направлены на углубление изучения режимов труда и отдыха, профилактики и устранения вредных привычек
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.	1.4	8	Часы вариативной части направлены на углубление изучения программы ГТО для всестороннего развития личности, воспитания патриотизма и обеспечения преемственности в осуществлении физического воспитания населения.
5	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья	1.5	6	Часы вариативной части направлены на углубленное изучение современных технологий укрепления и сохранения здоровья
6	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.	1,6	6	Часы вариативной части направлены на углубленное изучение способов наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.
7	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.	2.2	6	Часы вариативной части направлены на углубленное изучение факторов, определяющих здоровье.
8	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления	2.3	6	Часы вариативной части направлены на углубленное изучение факторов сохранения и укрепления здоровья, профилактики переутомления
9	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом	3.1	8	Часы вариативной части направлены на углубленное изучение и освоение методик составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики

	специфики будущей профессиональной деятельности			
10	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся	3.1	6	Часы вариативной части направлены на углубленное изучение влияния двигательной активности и воздействие физических упражнений на организм занимающихся
11	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	4.1 4.2	6	Часы вариативной части направлены на углубленное изучение норм и правил во время самостоятельных занятий физической культурой
12	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»	5.1	8	Часы вариативной части направлены на углубленное изучение средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.
13	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	5.1	10	Часы вариативной части направлены на углубленное изучение средства профилактики перенапряжениям

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	170
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	170
Самостоятельная работа	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовая работа (проект)	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание		ОК 8
	Дидактическая единица.	6	
	В том числе практических занятий		
	Техника безопасности на уроках. Воспитание быстроты. Закрепление техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 м Выполнение учебного норматива в беге на 30,60,100 метров.		
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание		ОК 8
	Дидактическая единица.	6	
	В том числе практических занятий		
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.		
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции.	Содержание		ОК 8
	Дидактическая единица.	6	
	В том числе практических занятий		
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.		
Тема 1.4. Эстафетный бег	Содержание		ОК 8
	Дидактическая единица.	4	
	В том числе практических занятий		
	Воспитание скоростных способностей, ловкости. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета дистанция - 100 метров. Круговая эстафета дистанция – 500 метров.		
Тема 1.5. Метание	Содержание		ОК 8
	Дидактическая единица.	4	
	В том числе практических занятий		

	Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники метания мяча: «скрестного» шага, финального усилия, «хлеста». Метание мяча на дальность и в цель. Выполнение учебного норматива в метании мяча на дальность, метание мяча в цель.		
Тема 1.6. Прыжки	Содержание		ОК 8
	Дидактическая единица.	4	
	В том числе практических занятий		
	Воспитание скоростно-силовых качеств. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (разбег, отталкивание, полет и приземление). Подвижная игра «Кто дальше». Выполнение учебного норматива в прыжках в длину.		
Раздел 2. Общая физическая подготовка			
Тема 2.1. Воспитание общей выносливости.	Содержание		ОК 8
	Дидактическая единица.	6	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Воспитание общей выносливости. Длительный бег по пересеченной местности, в гору, под уклон, по песку, асфальту и грунту.		
Тема 2.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.	Содержание		ОК 8
	Дидактическая единица.	6	
	В том числе практических занятий		
	Воспитание скоростно-силовых качеств. Упражнения: прыжки со скакалкой, через скамейку, выпрыгивания у стены. Тесты, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств: челночный бег 8 по 10 метров, поднятие туловища в положении лежа на спине, животе на время.		
Тема 2.3. Воспитание силы.	Содержание		ОК 8
	Дидактическая единица.	6	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Основы методики воспитания силы. Динамическая (взрывная) сила. Упражнения: выпрыгивания из положения упор присев, броски набивного мяча, выпрыгивания вверх у стены, метание мяча в цель и на дальность. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук; приседания на время, броски набивного мяча.		
Раздел 3. Общая физическая подготовка			
Тема 3.1 Атлетическая	Содержание		ОК 8
	Дидактическая единица.	6	

гимнастика. Специальный комплекс упражнений	В том числе практических занятий		
	Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений на снарядах массового типа, связанный с перемещением собственного тела, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений упражнения на тренажерах, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений упражнения со стандартными отягощениями (гантелями, гирей, штангой), для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления. Выполнение учебных нормативов, направленных на развитие мышц плечевого пояса, туловища, ног.		
Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 4.1. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание		ОК 8
	Дидактическая единица.	10	
	В том числе практических занятий		
	Перемещения по площадке. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Ведение мяча левой и правой рукой бегом, приставными шагами, с контролем зрения, с закрытыми глазами. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
Тема 4.2. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание		ОК 8
	Дидактическая единица.	10	
	В том числе практических занятий		
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание		ОК 8
	Дидактическая единица.	6	
	В том числе практических занятий		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
Промежуточная аттестация			
Всего		170	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.2 примерной образовательной программы по специальности.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд ВГУЭС укомплектован печатными и электронными изданиями.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: [для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд. стер. - Москва: Академия, 2020. - 312,
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательными учреждениями среднего профессионального образования по всем специальностям / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа: Профобразование, 2018. - 118 с.
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование).

Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт: учебник /коллектив авторов, под общ. Ред. С.И.Филимоновой и Л.Б.Андрющенко. –Москва. КНОРУС, 2022-612с
2. Кузнецов В.С. теория и история физической культуры+еПриложение: дополнительные материалы: учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва:КНОРУС, 2020-448с. (Среднее профессиональное образование)
3. Матвеев А.Е. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов: монография/А.Е.Матвеев, З.Х.Низаметдинова, Й.Полшикене. -Москва: РУСАЙНС, 2020-124с.

Электронные ресурсы

1. <http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;
2. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
3. <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;
4. <http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - Электронный Каталог библиотеки МТУСИ;
5. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека (РГБ);
6. <http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека (РНБ);
7. <http://www.gpntb.ru/> - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);
8. <https://book.ru> Электронно-библиотечной системе BOOK.ru
9. <https://www.iprbookshop.ru/> - электронная библиотечная система IPRBooks;

10. <https://profspo.ru/> - комплексный электронный образовательный ресурс PROFOБРАЗОВАНИЕ;
11. <https://catalog.prosv.ru/category/14> и <https://media.prosv.ru/> - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам;
12. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тейпирование
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины 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 профессии	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: - на входе – начало учебного года, семестра; - на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий

		(проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: -техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
--	--	--

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

для проведения текущего контроля и промежуточной
аттестации
по учебной дисциплине

СГ.04 Физическая культура

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Форма обучения: очная

Владивосток 2026

1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» программы подготовки специалистов среднего звена по специальности.

КОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта.

2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК, ПК	Код результата обучения	Наименование результата обучения
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
	32	средства профилактики перенапряжения
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	УЗ	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	УЗ	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	УЗ	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 1.4. Эстафетный бег	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		перенапряжения	физической подготовленности обучающихся	
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 1.5. Метание	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 1.6. Прыжки	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения,		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		характерными для данной специальности		
Раздел 2. Общая физическая подготовка				
Тема 2.1. Воспитание общей выносливости.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 2.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 2.3. Воспитание силы.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
			обучающихся	
		укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Раздел 3. Общая физическая подготовка				
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Раздел 4. Спортивные игры				
Тема 4.1. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		специальности		
Тема 4.2. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		

4. Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если физическое упражнение выполнено с соблюдением методики и в соответствии с нормативом;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если физическое упражнение выполнено с соблюдением методики и с отклонением от норматива;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если физическое упражнение выполнено с нарушением методики и со значительным отклонением от норматива;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если физическое упражнение не выполнено.

Зачетные нормативы по легкой атлетике

Таблица № 1

№	Контрольные нормативы	2 курс						3 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м с низкого	4,7	4,5	4,3	5,4	5,1	4,7	4,8	4,4	4,2	5,3	5,0	4,6
2	Бег 100 м (сек)	14,5	14,0	13,5	18,0	17,0	16,0	14,3	13,8	13,3	18,0	16,8	15,8
3	Прыжки в длину с места (см)	230	240	250	170	180	200	235	245	255	170	180	200
4	Прыжки в длину с	400	420	440	265	310	340	410	430	450	300	340	360
5	Метание (м): тен.мяча (девушки) гранаты 700 г. (юноши)	30	33	36	15	20	25	32	35	38	18	23	28

Тесты общей физической подготовки

Таблица № 2

№	Контрольные нормативы	2 курс						3 курс					
		юноши				девушки		юноши				девушки	
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«3»	"3"	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Прыжки в длину с места (см)	200	210	225	150	160	175	210	225	235	160	170	180
2	Метание теннисного мяча на расстояние (15-20м)	в цель											
3	Бросок набивного мяча из-за головы (см): 2 кг- девушки, 3 кг - юноши	350	375	400	340	370	400	365	390	415	360	380	420
4	Поднимание и опускание туловища сидя за 1 мин. (кол-во раз)	30	35	40	30	35	40	30	35	45	30	35	45
5	Поднимание и опускание туловища, лежа на животе (кол-во раз)	30	35	40	30	35	40	30	35	45	30	35	45
6	Подтягивание (кол-во раз): в висе - юноши, лежа на низкой перекл. (110 см) - девушки	8	10	12	6	10	15	10	12	14	10	15	20
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-		6	8	10		-	-	8	10	12
8	Приседания на одной ноге (кол-во раз на каждой)	8	10	12	6	8	10	10	12	14	8	10	12
9	Прыжки со скакалкой (кол-во раз/мин)	120	135	140	115	130	140	125	140	150	120	135	150
10	Наклоны вперед, стоя на скамейке (см)	5	10	15	5	10	15	5	10	15	7	12	18
11	Приседания (кол- во раз в мин)	25	35	45	20	30	40	30	40	50	25	35	45
12	Отжимания в упоре на коленях (кол-во)				10	15	20				15	20	25
13	Отжимания на брусьях (кол-во раз)	8	10	12				10	12	14			
14	Отжимания от скамейки в упоре сидя спиной (кол-во)				10	12	15				12	15	18
15	Поднимание ног к перекладине из виса (кол-во раз)	6	8	10				8	10	12			

Зачетные нормативы по волейболу

Таблица № 3

№	Контрольные нормативы	2 курс						3 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Верхняя передача мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м), стоя в кругу диаметром 2 м, (кол-во раз)	8	10	15	6	8	12	10	14	18	8	12	15
2	Передача мяча в парах через сетку, техника (кол-во раз)	6	8	10	6	8	10	8	10	15	8	10	15
3	Подача мяча в площадки (из 5 подач)	2	3	4	1	2	3	2	4	5	2	3	4

Зачетные нормативы по баскетболу

Таблица № 4

№	Контрольные нормативы	2 курс						3 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Передача и ловля отскочившего от стены мяча. Расстояние 2,5 м Время 30 сек. Время 60 сек.	20	25	30	15	20	25	45	52	60	40	45	50
2	Ведение мяча от середины площадки, по кольцу (5 бросков: попадания, техника)	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4
3	Штрафные броски (10 бросков, попадания)	2	3	4	2	3	4	3	4	5	2	3	4
4	Ведение мяча по периметру площадки. Время, техника (сек.)	12	13	14	18	17	16	11,5	12,5	13,5	17,5	16,5	15,5
5	Передачи в парах в движении с броском по кольцу (2 попытки. техника попадания)								1	2		1	2
6	Ведение мяча с изменением направления. бросок по кольцу (3 попытки, техника попадания)							1	2	3	1	2	3

Темы рефератов по дисциплине

- -"Профессионально-прикладная физическая подготовка";
- -"Лечебная физическая культура";
- -"Зимние Олимпийские Игры";
- -"Летние Олимпийские Игры";
- -"Готов к труду и обороне".

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если реферат составлен правильно, отражена актуальность, проблема полностью и логически раскрыта, полный список источников, отражающих современное состояние вопроса;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если отдельные неточности в составлении реферата, в отражении актуальности, если проблема логическим изложением раскрыта, но требуются небольшие дополнения, не полный список источников, отражающих современное состояние вопроса;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если реферат составлен с серьезными нарушениями, актуальность изложена с серьезными упущениями, при раскрытии проблемы допущены незначительные ошибки, список включает устаревшие источники, не отражающие современного состояния вопроса;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если реферат составлен неправильно, актуальность отражена неправильно, проблема в основной части полностью не раскрыта, нет списка источников.