

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков

Должность: директор

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

Дата подписания: 02.12.2025 19:29:41

Уникальный программный ключ:

880f7c07c583b07b775f6694a630281b13a9fd2

**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ**

---

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДЕНА  
решением цикловой (методической)  
комиссии дисциплин общего  
гуманитарного и социально-  
экономического цикла,  
математического и общего  
естественнонаучного цикла  
Протокол от 7.04.2025 № 4

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ. 04 Физическая культура**

Специальность – 43.02.16 Туризм и гостеприимство

Профиль – на базе основного общего образования

Квалификация – специалист по туризму и гостеприимству

Форма обучения – очная

Год набора – 2025

Санкт-Петербург 2025 год

Автор–составитель: преподаватель ФСПО Аринова Клара Исаевна

Председатель цикловой (методической) комиссии дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла, математического и общего естественнонаучного цикла: преподаватель высшей категории ФСПО Беленко А.Г.

## **Оглавление**

1. Общее положение.....	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины.....	5
1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	5
2. Структура и содержание дисциплины .....	9
2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ.....	9
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	9
2.3. Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ.....	12
3. Материалы текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации обучающихся. 15	
3.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.....	18
3.2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся .....	20
3.3. Оценочные средства по дисциплине для промежуточной аттестации.....	22
4. Методические указания для обучающихся .....	24
по освоению дисциплины.....	24
5. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети..... .. .	25

## **1. Общее положение**

### **1.1. Область применения программы**

Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено федеральным государственным образовательным стандартом и учебным планом по направлению 43.02.16 «Туризм и гостеприимство» на базе основного общего образования.

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав учебного плана и является обязательной для изучения. Изучается она 2 – 3 курсах (3 - 5 семестр) в соответствии с образовательной программой по направлению 43.02.16 «Туризм и гостеприимство» на базе основного общего образования

В очной форме обучения в форме лекций, семинарских, методических занятий, а также занятий по приему нормативов физической подготовленности и «Прикладная физическая культура» в объеме не менее 82 академических часов на 2 - 3 курсах в очной форме обучения в форме практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально - прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплины «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» реализуются в порядке, установленном образовательной организацией СЗИУ РАНХиГС. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья СЗИУ РАНХиГС устанавливает особый порядок освоения дисциплины (модулей) «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» с учетом их состояния здоровья.

В числе требований к входным знаниям, умениям и компетенциям, необходимым для ее изучения, относятся: владение основами знаний по истории физической культуры, теории и методике физического воспитания; умение правильно выполнить базовые двигательные действия; владение методикой самосовершенствования и самооценки физического развития.

Предшествующей дисциплиной является физическая культура в средних общеобразовательных учебных заведениях.

Дисциплины, на которых базируется данная дисциплина - история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины**

Цель изучения дисциплины - основной целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи дисциплины:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре,
4. Установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
5. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
6. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

### **1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Развивать способности для формирования общих компетенций (ОК):

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие (личностные метапредметные)	Дисциплинарные (предметные)
ОК. 04. Работа в коллективе и команде; эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством и клиентами	- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными

	<p>процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, б эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной, и физкультурной деятельности;</li> </ul>	<p>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств:</li> <li>- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, Использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приобретения личного опыта творческого использования профессионально –</li> </ul>

процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: <ul style="list-style-type: none"> <li>- курение, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> </ul>	оздоровительных средств и методов двигательной активности; <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> </ul>
--	---	--

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения</b>	
<p>У-1 выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</p> <p>У-2 выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <p>У-3 осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</p> <p>У-4 соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</p> <p>У-5 использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной</p>	<p>Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей.</li> </ul> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие случаев травматизма на учебных занятиях.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики профзаболеваний.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемого студентом комплекса закаливающих процедур. Анализ и оценка демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа.</p> <p>Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, результаты контрольных тестов, зачетные нормативы, выполнение нормативов (ГТО).</p>

<p>жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <p>У-6 включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</p> <p>В результате освоения обязательной части учебного цикла.</p> <p>У-7 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	
<b>Знания</b>	
<p>3-1 о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p> <p>3-2 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</p> <p>3-3 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p> <p>3-4 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>3-5 основы здорового образа жизни.</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> <p>Выполнение творческих заданий: сообщение, доклад, индивидуальный проект.</p> <p>Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.</p>

## **2. Структура и содержание дисциплины**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ**

Вид учебных занятий	Объем дисциплины (модуля), час.			
	всего	семестр		
		3	4	5
Объем образовательной программы, в том числе:	<b>82</b>			
Практические занятия		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>16</b>
Лекции		<b>2</b>		
Самостоятельная работа обучающихся			<b>2</b>	
консультации				<b>2</b>
Итого	<b>82</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>18</b>
Промежуточная аттестация	Другая форма контроля(3,4семестр) Зачет с оценкой (5 семестр)			

### **2.2 Тематический план и содержание дисциплины**

Практические занятия (модули) - 2 курс

**3 семестр 32 часа**

**Легкая атлетика - 12 часов**

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.

Совершенствование техники оздоровительного бега и ходьбы.

Продолжение обучения технике бега с высокого старта. Высокий старт и стартовое ускорение. Дыхание во время бега. Финиширование.

Дыхание во время бега.. Метание мяча. Повторение техники многоскоков. Бег - девушки 4 минуты, юноши - 6 минут. Игры с бегом и прыжками.

Совершенствование бега на короткие дистанции, Повторение техники многоскоков. Метание мяча. Бег в медленном темпе девушки - 4 минуты, юноши - 6 минут без перехода на ходьбу. Эстафеты с бегом и прыжками.

Совершенствование бега на короткие дистанции, бег 30 и 60, метров - предварительный результат. Метание гранаты. Продолжение обучения технике многоскоков. Развитие выносливости - бег - девушки 6 минут, юноши - 8 минут. Игры с бегом и прыжками.

Повторение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовое ускорение, финиширование. Бег на короткие дистанции - 100 метров — предварительный результат. Многоскоки. Эстафетный бег-обучение передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с

места Развитие общей выносливости. Дыхание во время бега. Бег без перехода на ходьбу – девушки – 6 минут, юноши – 10 минут. Игры с бегом и прыжками. Зачет по легкой атлетике. Подведение итогов семестра.

### **Волейбол – 20 часов.**

Волейбол. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование стойки игрока и перемещение в стойке. Продолжение обучения верхней передачи верхней передачи. Развитие основных физических качеств и навыков игры.

Правила игры в волейбол.

Совершенствование стоек и перемещений. Обучение нижней передачи. Развитие основных физических качеств и навыков игры.

Совершенствование перемещений. Продолжение обучения нижней передачи. Развитие основных физических качеств и навыков игры.

Совершенствование обучения верхней и нижней передачи в игровой ситуации.

Проверка и оценка технической подготовленности студентов. Оценка тактико-технической подготовки. Новые правила игры.

Обучение верхней передачи. Подача мяча (верхняя, нижняя). Развитие основных физических качеств и навыков игры.

Продолжение обучения верхней передаче мяча. Подача мяча (верхняя, нижняя). Развитие основных физических качеств и навыков игры.

Совершенствование верхней передачи. Подача мяча (верхняя, нижняя). Развитие основных физических качеств и навыков игры.

Обучение нижней передаче мяча. Продолжение обучения подаче мяча. Развитие основных физических качеств и навыков игры.

Продолжение обучения нижней передаче мяча. Подача мяча (верхняя, нижняя). Развитие основных физических качеств и навыков игры. Зачет по волейболу Подведение итогов семестра.

### **4 семестр. 32 часа**

#### **Гимнастика – 10 часов.**

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Развитие основных физических качеств.

Упражнения в висе на гимнастической стенке. Акробатика. Прыжки через скакалку.

Развитие основных физических качеств.

Упражнение у гимнастической стенки на развитие гибкости. Выполнение планки. Прессы верхний, нижний, с помощью. Развитие основных физических качеств. Прыжки через скакалку. 1 минута на результат.

Выполнение упражнения бёрпи. Акробатика. Прессы: верхний, нижний, с помощью. Отжимания в упоре лёжа на результат. Развитие основных физических качеств.

Планка. Комплекс упражнений с гантелями. Развитие основных физических качеств. Рубежный контроль. Проверка и оценка подготовленности студентов.

### **Баскетбол - 14 часа**

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передвижение в нападении с изменением направления. Ведение мяча на месте, в ходьбе, бегом, с изменением направления движения. Обучение передаче мяча двумя руками из-за головы на месте и с шагом вперёд. Правила игры в баскетбол.

Ведение мяча правой, левой рукой. Обучение ловле мяча одной рукой на месте. Повторение броска одной рукой от плеча со среднего расстояния. Ведение мяча правой, левой рукой.

Ведение мяча правой, левой рукой. Передача мяча в парах, в тройках на месте и в движении. Повторение броска одной рукой от плеча со среднего расстояния. Ведение мяча правой, левой рукой с обводкой стоек.

Игровая подготовка. Отработка действий в атаке и обороне. Игра «Коршун и цыплята» «в тройках». Повторение действий трёх нападающих против трёх защитников. Сочетание приёмов: обманное движение с мячом на уход в сторону, - уход с ведением мяча в противоположную сторону и бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния. В паре – нападающий и защитник. Отработка действий в атаке и обороне.

Сочетание приёмов: обманное движение с мячом на уход в сторону, - уход с ведением мяча в противоположную сторону и бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния. В паре – нападающий и защитник. Отработка действий в атаке и обороне.

Основы личной защиты по всему полю и в зоне. действие трех нападающих против двух защитников при игре в одну корзину.

Рубежный контроль. Выполнение основных технических приёмов и тактических действий на оценку. Основы личной защиты по всему полю и в зоне.

Совершенствование техники ведения мяча при обводке соперника. Обманное движение без мяча на уход в одну сторону, с последующим уходом в противоположную.

### **Легкая атлетика - 8 часов.**

Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Техника оздоровительной ходьбы и бега. Учебные нормативы по лёгкой атлетике. Продолжение обучения технике бега с высокого старта. Высокий старт и стартовое ускорение. Дыхание во время бега. Финиширование.

Совершенствование бега на короткие дистанции, Повторение техники многоскоков. Метание мяча. Бег в медленном темпе - девушки - 4 минуты, юноши - 6 минут без перехода на ходьбу. Игры с бегом и прыжками.

Повторение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовое ускорение, финиширование. Бег на короткие дистанции – 30, 60 и 100 метров – предварительный результат. Многоскоки. Совершенствование техники спортивного бега. Развитие общей выносливости. Дыхание во время бега. Бег без перехода на ходьбу – девушки – 6 минут, юноши – 10 минут. Игры с бегом и прыжками.

Бег 30,60 и 100 метров – на результат. Метание гранаты. Бег в медленном темпе – девушки – 8 минут, юноши – 12 минут без перехода на ходьбу. Игры с бегом и прыжками.

Метание мяча и гранаты на результат. Кросс 500 метров девушки и 1000 метров юноши на результат. Игры с бегом и прыжками.

Зачет по легкой атлетике. Подведение итогов семестра.

### **3 курс**

#### **5 семестр. 16 часов**

##### **Легкая атлетика – 16 часов**

Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Техника оздоровительной ходьбы и бега. Учебные нормативы по лёгкой атлетике. Продолжение обучения технике бега с высокого старта. Высокий старт и стартовое ускорение. Дыхание во время бега. Финиширование.

Совершенствование бега на короткие дистанции , Повторение техники многоскоков. Метание мяча. Бег в медленном темпе – девушки – 4 минуты, юноши – 6 минут без перехода на ходьбу. Игры с бегом и прыжками.

Бег 30–предварительный результат. Метание гранаты. Бег в медленном темпе – девушки – 6 минут, юноши – 10 минут без перехода на ходьбу. Игры с бегом и прыжками.

### **2 практическое**

Бег в медленном темпе – девушки – 6 минут, юноши – 10 минут без перехода на ходьбу.

Бег 60 метров – предварительный результат. Метание гранаты. Бег в медленном темпе – девушки – 8 минут, юноши – 12 минут без перехода на ходьбу. Игры с бегом и прыжками.

Бег 100 метров – предварительный результат. Метание гранаты. Бег в медленном темпе – девушки – 10 минут, юноши – 15 минут без перехода на ходьбу. Игры с бегом и прыжками.

Бег 30,60 – на результат. Метание гранаты. Бег в соревновательном темпе – девушки – 6 минут, юноши – 10 минут без перехода на ходьбу. Игры с бегом и прыжками.

Бег 100 – на результат. Метание мяча на результат. Бег в соревновательном темпе – девушки – 8 минут, юноши – 12 минут без перехода на ходьбу. Игры с бегом и прыжками.

Рубежный контроль – девушки 500 метров, юноши – 1000 метров на результат. Подведение итогов. Игры с бегом и прыжками. Сдача зачёта.

### **2.3 Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ**

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

<b>Вид учебных работ</b>	<b>Формат проведения</b>
Лекционные занятия	Частично с применением ДОТ
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Текущий контроль	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа
<b>Формы текущего контроля</b>	<b>Формат проведения</b>
Практические задания	Частично с применением ДОТ
Рефераты	Частично с применением ДОТ
Опрос	Частично с применением ДОТ
Тестирование	Частично с применением ДОТ

Доступ к системе дистанционных образовательных программ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru>, в соответствии с их индивидуальным паролем и логином к личному кабинету / профилю. Текущий контроль, проводимый в системе дистанционного обучения, оцениваются как в системе дистанционного обучения, так и преподавателем вне системы. Доступ к материалам лекций предоставляется в течение всего семестра по мере прохождения освоения программы. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания

предоставляется ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в системе дистанционного обучения. Преподаватель оценивает выполненные обучающимися работы не позднее 14 рабочих дней после окончания срока выполнения

### **3. Материалы текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации обучающихся.**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимся нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций, тестирование, контроль устных ответов, подготовка и проведение комплекса зарядки, организация и судейство учебной игры по изучаемым видам спорта.

Освобожденные от физкультуры помогают учителю при приеме практических зачетов, записывая результаты, фиксируют результаты. На каждом уроке среди освобожденных проводятся игры в шашки, шахматы и другие настольные игры.

Контрольные задания Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основной и подготовительной групп

#### **Девушки**

Упражнения	Оценки в баллах			
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Бег 100 м (сек)	15.6	15.9	16.9	17.8
Бег 2000 м(сек)	10.1	10.45	11.1	11.45
Прыжки в длину с места(м)	1.91	1.81	1.69	1.61
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	13	12	11	10
Приседание на одной ноге, опора о стену (к-во раз на каждой ноге)	13	11	9	7
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (к-во раз)	61	51	41	31
Подтягивание в висе лежа (перекл-на на высоте 90см) (к-во раз)	21	17	11	7
Челночный бег 10x10 м (сек)	33.5	35.5	37.5	39.5

## Юноши

Упражнения	Оценки в баллах			
	5	4	3	2
Бег 100 м (сек)	13.1	13.7	13.9	14.2
Бег 3000 м (сек)	11.58	12.33	13.08	13.48
Прыжки в длину с места (м)	2.51	2.41	2.31	2.24
Подтягивания (к-во раз)	11	10	9	8
Подъем силой (к-во раз)	5	4	3	2
Подъем переворотом (к-во раз)	5	4	3	2
Сгибание-разгибание рук в упоре брусьях (к-во раз)	16	13	10	8
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (за 3 подх.) (к-во раз)	70	65	60	55
Челночный бег 10x10 м (сек)	27.8	29.8	31.8	33.8
Комплексный тест*	9.9	10.1	10.3	10.5
Угол в упоре (к-во раз)	4	3	2	1

## Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной группы

Тесты для девушек	Оценка в баллах			
	5	4	3	2
Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)	20	15	10	6
Прыжки в длину с места (см)	170	160	150	140
Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	15	12	10	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	15	12	10	8
Отжимание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз)	10	8	6	4
Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)	11	9	7	5
«Рыбка» (мин., сек.)	2.00	1.40	1.30	1.00
Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	5	4	3	2
Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (к-во раз)	25	20	15	10
Приседания в произвольн. темпе до момента отказа от выполнения теста (к-во раз).	30	25	20	15

Тесты для юношей	Оценка в баллах			
	5	4	3	2
Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)	30	25	20	15
Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170
Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	20	17	14	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз)	20	17	14	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	10
Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость), см	9	7	5	3
«Рыбка» (мин, сек)	2.00	1.40	1.30	1.00
Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	6	5	4	3
Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (к-во раз)	30	25	20	15
Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (к-во раз)	40	35	30	25

При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается уровень выполнения студентам и практических разделов программы по общефизической, лечебно-профилактической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам защиты письменных работ (рефератов)

#### **Требования к зачету для студентов освобожденных от практических занятий**

Требования	Условия зачета
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 75%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплекс упражнений для коррекции своего телосложения с учетом заболевания".	Реферат
3.Знакомство с постановкой спортивной работы на факультете, участие в проведении соревнований.	Работа судейской бригаде двух соревнованиях

### 3.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации

Оценка уровня физической подготовленности студентов основной группы здоровья.

Контрольные тесты	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м. сек	4.6	5.4	5.9	4.8	5.7	6.0
Челночный бег 3х10м, сек	7.2	7.9	8.1	8.5	9.2	9.8
Прыжки в длину с места	215	195	165	185	165	150
Бег 400м девушки, мин. Бег 800м юноши, мин.	2.35	2.45	2.55	125	135	145
Наклон вперед из положения стоя, см.	16	11	4	19	14	9
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, к-во раз (юноши), на низкой перекладине к-во раз (девушки)	12	9	4	24	15	7

Оценка уровня физической подготовленности подготовительной медицинской группы

Контрольные тесты	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м. сек	4.9	5.6	5.9	5.3	5.6	6.2
Челночный бег 3х10м, сек	8.2	8.9	9.1	9.5	10.2	10.8
Прыжки в длину с места	205	185	155	175	155	140
Быстро-минутный бег	Без учёта времени					
Наклон вперед из положения стоя, см.	16	11	4	19	14	9
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, к-во раз (юноши), на низкой перекладине к-во раз (девушки)	11	7	4	19	13	4

Примерные задания для текущего контроля успеваемости студентов специальной медицинской группы.

Выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, а также с учетом показаний и противопоказаний к выполнению тестов.

## Юноши/Девушки

Тесты	Оценка в баллах			
	5	4	3	2
Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)/ девушки в висе лежа	30	25	20	15
Прыжки в длину с места (см)	190/170	180/160	170/150	160/140
Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	20	17	14	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз)	20	17	14	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) девушки от стола	25	20	15	10
Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость), см	9	7	5	3
«Рыбка» (мин, сек)	2.00	1.40	1.30	1.00
Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	6	5	4	3
Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (к-во раз)	30/25	25/20	20/15	15/12
Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (к-во раз)	40	35	30	25

**Требования к результатам обучения студентов со специальной медицинской группой:**

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьба на лыжах, в плавании.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов
6. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).
8. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
9. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
10. Уметь выполнять упражнения:

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см.);
2. Подтягивание на перекладине (юноши);
3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
4. Прыжки в длину с места;
5. Бег 100 м.;
6. Бег: юноши – 3 км., девушки – 2 км. (без учёта времени);
7. Тест на гибкость
8. Бросок набивного мяча сидя

### **3.2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся**

Промежуточная аттестация студентов – это зачет, проводимый с целью оценки качества освоения обучающимися содержания части учебной дисциплины в рамках накопительной системы оценивания за семестр.

<b>Упражнения</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Девушки</b>			
Бег 30 метров	5.3	5.6	6.1
Бег 60 метров	9.5	10.1	10.7
Бег 100 метров	16.5	17.2	18.2
Кросс 500 метров	2.00	2.20	2.35
Кросс 1000 метров	4.05	4.35	5.05
Метание мяча	25	22	15
Прыжок в длину с места	175	165	145
<b>Юноши</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Бег 30 метров	4.6	5.1	5.6
Бег 60 метров	8.4	9.1	9.8
Бег 100 метров	14.4	14.8	15.8
Кросс 1000 метров	3.35	4.05	4.35
Кросс 2000 метров	10.10	10.45	11.10
Метание мяча	48	38	28
Прыжок в длину с места	225	210	190

Зачетные упражнения по волейболу:

Задание	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой (к-во раз)	18	13	7
Нижняя передача мяча над собой (к-во раз)	18	13	7
Чередование высокие верхняя и нижняя передачи мяча над собой (к-во пар)	8	6	4
Подача мяча из-за лицевой линии из 5 попыток. 9 (к-во раз)	4	3	2

Зачетные упражнения по силовой подготовке:

**Юноши**

Содержание	5	4	3
подтягивание	12	9	4
отжимание	25	20	15
Пресс 30 сек	27	25	17
Планка, м	2	1,5	40с
Берпи с отжиманием 30 сек	14	11	9
Скакалка 30сек	75	65	50
Скакалка 1мин.	140	120	95
Скакалка 2 мин.	210	190	100
«пистолет»на правой/левой	17	14	9
Мет.наб мяча сидя 2кг. (м)	6.5	5.5	3,8
Гибкость(см)	16	11	4

**Девушки**

Содержание	5	4	3
Подтягивание лёжа (к-во раз)	18	12	8
Отжимание от скамейки	18	12	8
Пресс 30 сек	24	22	12
Планка, м	2	1,5	40с
Берпи 30 сек	14	11	9
Скакалка 30сек	75	65	50
Скакалка 1мин.	140	120	95
Скакалка 2 мин.	210	190	100

«пистолет» на правой/ левой	17	14	9
Мет.наб мяча сидя 1кг.	5.8	5.3	3.3
Гибкость(см)	19	14	9

#### Зачетные упражнения по баскетболу

Содержание	5	4	3
Штрафные броски из 5 попыток	4	3	2
Бросок в кольцо после ведения и 2-х шагов из 6 попыток справой-левой стороны	3	2	1
Ведение мяча с обводкой стоек и броском в кольцо на время (сек)	ю- 25 д- 29	ю- 29 д- 32	ю- 31 д- 34
Передача мяча в стену за 30 с (к-во раз)	ю- 24 д- 21	ю- 22 д- 19	ю- 19 д- 16

### 3.3. Оценочные средства по дисциплине для промежуточной аттестации

По физической культуре студенты, отнесенные к специальной группе и освобожденные в основном пишут рефераты по всем отделам программы, по которым занимаются студенты и сдают практические нормативы подготовительной и основной группы здоровья.

Примерный перечень тем для рефератов и презентаций:

1. Основы здорового образа жизни;

1) Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние;

2) Образ жизни, сберегающий здоровье человека;

3) Биоритмы жизни и здоровье человека;

4) Двигательная активность — первооснова здорового образа жизни.

2. Легкая атлетика, История развития легкой атлетики в мире, в России

Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений;

1) Подбор подводящих упражнений по обучению бегу на короткие

дистанции по этапам:

1. Старт

2. Стартовое ускорение;

3. Бег по дистанции;

4. Финиш.

2) Подбор подводящих упражнений по обучению бегу на длинные дистанции

по этапам:

1.Старт;

1. Стартовое ускорение;
2. Бег по дистанции;
3. Бег по виражу
4. Финиш.

3) Спортивная ходьба История развития спортивной ходьбы в мире, в России;

1. Классификация и характеристика упражнений при обучении спортивной ходьбе

2. Все о лучших спортсменах из России по спортивной ходьбе.

4) Марафонский бег. ходьба История развития марафонского бега в мире, в России;

1. Классификация и характеристика упражнений при обучении марафонскому бегу

2. Все о лучших спортсменах из России по марафонскому бегу.

5) Олимпийские Игры Древней Греции:

1. Место, время проведения, программа и правила проведения Олимпийских игр

2. Подготовка к Олимпийским играм,

3. Награждение победителей Олимпийских игр,

4. Древний Рим в Олимпийских играх,

5. Победители Олимпийских игр.

#### **4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

**Отметка "5"** Практическая работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Упражнение выполнено технически правильно, с соблюдением указанного временного отрезка.

**Отметка "4"** Практическая работа выполнена обучающимися в полном объеме, но с небольшим отклонением в технике и во времени.

**Отметка "3"** Практическая работа выполнена не полностью с большим отклонением от правильной техники.

**Отметка "2"** Выставляется в том случае, когда обучающиеся оказались не подготовленными к выполнению этой работы. Упражнение выполнено технически неправильно.

## **5. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А. А. Бишаева. - Москва: КноРус, 2021. - 299 с.: ил. - Текст: электронный. - URL: <https://www.book.ru/book/936250>.

2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2021. - 239 с.: ил. - Текст: электронный. - URL: <https://www.book.ru/book/936273>.

3. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, В. К. Пельменев и др.; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп.

- Москва: Юрайт, 2020.-599 с. - Текст: электронный. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-446683>.

4. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 197 с. - Текст: электронный.

- URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=363096>.

5. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 201 с. - Текст: электронный.

- URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=357459>.

6. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва: Юрайт, 2020. - 113 с. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-456547>.

Нормативные правовые документы Федеральные законы по физической культуре

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.04.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

1. Физкультура. Валеология. Школа Издательство: Просвещение

Автор: Лях Владимир Иосифович Год издания: 2023

<https://znanium.com/catalog/documenid=435551>

2. Физическая культура учебник для 10-11 классов Базовый уровень  
Москв<https://znanium.com/catalog/document?id=432683>а«Русское слово.» 2020 год изд  
Т,В,Андрюхина Н,В, Третьякова

3. Физкультура.Футбол для всех Валеология. Школа Издательство: Просвещение  
Автор: Погадаев Григорий Иванович Год издания: 2023

4. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) Издательство: Просвещение Автор: Погадаев Григорий Иванович Год издания: 2022  
Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) Издательство: Просвещение