

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 04.03.2026 10:07:49
Уникальный программный код:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДЕНА
решением цикловой (методической)
комиссии общеобразовательных
дисциплин
Протокол от 7.04.2025 № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.09 Физическая культура

Специальность - 43.02.16 «Туризм и гостеприимство»

Профиль - на базе основного общего образования

Квалификация - специалист по туризму и гостеприимству

Форма - очная форма обучения

Год набора - 2025

Автор-составитель: Аринова Киляра Исаевна

Председатель цикловой (методической) комиссии общеобразовательных дисциплин
преподаватель Погонишева В.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	5
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины	5
1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине	6
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 и промежуточной аттестации обучающихся... ..	13
3.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.....	13
3.2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся	19
3.3. Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся	22
4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	26
5. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	27
6. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	29

1. Общее положение

Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено федеральным государственным образовательным стандартом и учебным планом по направлению 43.02.16 «Менеджмент в туризме и гостеприимстве» на базе основного общего образования. Дисциплина «Физическая культура» входит в состав учебного плана и является обязательной для изучения. Изучается на 1 курсе (1 - 2 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 72 академических часов на 1 курсе 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.

1.1. Область применения 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:

- 1) владение основами знаний по истории физической культуры
- 2) теории и методике физического воспитания
- 3) умение правильно выполнить базовые двигательные действия
- 4) владение методикой самосовершенствования и самооценки физического развития.

Предшествующей дисциплиной является физическая культура в средних общеобразовательных учебных заведениях.

Дисциплины, на которых базируется данная дисциплина:

- 1) история
- 2) концепция современного естествознания

- 3) безопасность жизнедеятельности.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в установленном порядке образовательной организацией СЗИУ РАНХИГС. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья СЗИУ РАНХИГС устанавливает особый порядок освоения дисциплины (модулей).

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) наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности
- 2) включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

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.

- 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;

б) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

7) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения	
общие (личностные, метапредметные)	дисциплинарные (предметные)
<p>-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курение, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>- приобретения личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>-способность использования системы значимых</p>	<p>-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>-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).</p>

социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной, и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите.
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирования навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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;

Умение	Знание
<p>1. выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</p> <p>2. выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <p>3. осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</p> <p>4. соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</p> <p>5. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <p>6. включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; В результате освоения обязательной части учебного цикла</p> <p>7. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>1. О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;</p> <p>2 Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</p> <p>3 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p> <p>4 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>5 основы здорового образа жизни.</p>

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ

Виды учебной работы	Объем учебной работы, час.		
	всего	в т. ч. по семестрам	
		1	2
Учебная нагрузка обучающихся всего, в том числе:	72	32	40
практические занятия		32	23
самостоятельная работа обучающихся		-	15
консультации		-	2
Формы контроля Формы промежуточной аттестации		Другая форма контроля	Зачет с оценкой

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)	Объем часов
1	Легкая атлетика 19 часов	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Техника оздоровительной ходьбы и бега. Учебные нормативы по лёгкой атлетике.	2
		Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. 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.	2
		Продолжение обучения технике бега с высокого старта. Высокий старт и стартовое ускорение. Дыхание во время бега. Финиширование. Метание гранаты. Повторение техники многоскоков. Бег - девушки 4 минуты, юноши - 6 минут. Игры с бегом и прыжками.	2
		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.	2
		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.	2
		Повторение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовое ускорение, финиширование. Бег на короткие дистанции - 100 метров — предварительный	2

		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. Зачет по легкой атлетике. Подведение итогов семестра.	
		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.	2
		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	2
		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.	2
		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.	1
2	Волейбол – 20 часов.	Волейбол. Изучение стоек и перемещений. Изучение верхней передачи. Развитие основных физических качеств и навыков игры. Правила игры в волейбол.	2
		Совершенствование стоек и перемещений. Изучение нижней передачи. Развитие основных физических качеств и навыков игры.	2
		Совершенствование перемещений. Изучение нападающего удара. Развитие основных физических качеств и навыков игры.	2
		Совершенствование перемещений. Изучение блокирование нападающего удара. Развитие основных физических качеств и навыков игры.	2
		Проверка и оценка технической подготовленности студентов. Оценка тактико-технической подготовки. Новые правила игры.	2
		Обучение верхней передачи. Подача мяча (верхняя, нижняя). Развитие основных физических качеств и навыков игры.	2
		Продолжение обучения верхней передаче мяча. Подача мяча (верхняя, нижняя). Развитие основных физических качеств и навыков игры.	2
		Совершенствование верхней передачи. Подача мяча	2

		(верхняя, нижняя). Развитие основных физических качеств и навыков игры.	
		Обучение нижней передаче мяча. Продолжение обучения подаче мяча. Развитие основных физических качеств и навыков игры.	2
		Продолжение обучения нижней передаче мяча. Подача мяча (верхняя, нижняя). Развитие основных физических качеств и навыков игры. Зачет по волейболу Подведение итогов семестра.	2
3	Гимнастика – 8 часов.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Гимнастика. Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Развитие основных физических качеств. Режим дня, закаливание, Личная гигиена. Прыжки через скакалку. Подтягивание. Прыжки через скакалку. 30 секунд Развитие основных физических качеств.	2
		Прыжки через скакалку, упражнения в висе на гимнастической стенке. Акробатика. Прессы верхний, нижний, с помощью. Развитие основных физических качеств. Прыжки через скакалку. 1 минута на результат.	2
		Отжимания в упоре лёжа. Акробатика. Прессы: верхний, нижний, с помощью. Планка Отжимания в упоре лёжа на результат. Развитие основных физических качеств.	2
		Прыжки через скакалку. Силовая подготовка. Акробатика. Развитие основных физических качеств. Рубежный контроль. Проверка и оценка подготовленности студентов	2
4	Баскетбол - 10 часов	Правила игры в баскетбол. Передвижение в нападении с изменением направления. Ведение мяча. Обучение передаче мяча двумя руками из-за головы на месте и с шагом вперёд. Действия в атаке. Правила игры в баскетбол.	2
		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.	2
		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.	2
		Игровая подготовка. Отработка действий в атаке и обороне. Игра «Коршун и цыплята «в тройках». Повторение действий трёх нападающих против трёх	2

	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.	
	Рубежный контроль. Выполнение основных технических приёмов и тактических действий на оценку. Основы личной защиты по всему полю и в зоне.	2

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:

Вид учебной работы	Формы проведения
Лекционные занятия	Частично с применением ДОТ
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Текущий контроль	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа
Формы текущего контроля	Формы проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Доклады	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.ganepa.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 3х рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> 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/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

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

Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

Оценка результатов выполнения заданий зачёта с оценкой

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

Текущий контроль успеваемости студентов – это систематическая проверка усвоения образовательных результатов, проводимая преподавателем на текущих занятиях согласно расписанию учебных занятий

Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Общая физическая, спортивно-техническая подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметноцикловой комиссией на основании рекомендуемых требований к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура». Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах (5 бальная система), полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы. - доклад или сообщение, как интеллектуальный продукт самостоятельной работы студента, представляет собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Условием положительной аттестации дисциплины является положительная оценка освоения всех умений и знаний по всем контролируемым показателям.

Промежуточная аттестация студентов – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися содержания части учебной дисциплины в рамках накопительной системы оценивания.

Итоговый контроль освоения дисциплины проводится в форме зачета с оценкой, который преследует цель оценить освоение образовательных результатов по дисциплине. Условиями допуска к зачету с оценкой являются положительные результаты промежуточных аттестаций и выполненные практические работы по курсу дисциплины.

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 основного и спортивного отделений**

Упражнения для девушек	Оценки в баллах				
	1 курс				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
Бег 2000 м.	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Прыжки в длину с места	1.90	1.80	1.68	1.60	1.50
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	12	11	10	9	8
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4
Плавание 50 м (мин\сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/р
Бег на лыжах 3 км (мин,сек)	18	18.30	19.30	20.00	21.00
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз)	60	50	40	30	20
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Челночный бег 10х10 м	34.0	36.0	38.0	40.0	42.0

Упражнения для юношей	Оценки в баллах				
	1 курс				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Бег 3000 м	12.00	12.35	13.10	13.50	14.0
Прыжки в длину с места	2.50	2.40	2.30	2.23	2.15
Подтяг.	10	9	8	7	6
Подъем силой	4	3	2	1	0
Подъем переворотом	4	3	2	1	0
Сгибание-разгибание рук в упоре брусьях	15	12	9	7	5
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (за 3 подхода)	60	55	50	45	40
Челночный бег 10х10 м	28.0	30.0	32.0	34.0	36.0
Комплексный тест	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
Угол в упоре	3	2	1	0	0

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов
специального учебного отделения девушки**

Тесты для девушек	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)	20	15	10	6	2
2. Прыжки в длину с места (см)	170	160	150	140	130
3. Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	15	12	10	8	5
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	15	12	10	8	5
5. Отжимание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз)	10	8	6	4	
6. Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)	11	9	7	5	3
7. «Рыбка» (мин., сек.)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
8. Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	5	4	3	2	1
9. Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (раз)	25	20	15	10	5
10. Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (раз).	30	25	20	15	10

Тесты для юношей	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)	30	25	20	15	10
2. Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	160
3. Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	20	17	14	10	7
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз)	20	17	14	10	7
5. Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	10	5

6.Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость), см	9	7	5	3	1
7.«Рыбка» (мин, сек)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
8.Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	6	5	4	3	2
9.Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (количество раз)	30	25	20	15	10
10.Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (количество раз)	40	35	30	25	20

При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается уровень выполнения студентами 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 семестр	
1. Посещение теоретических занятий для студентов основного отделения	Сдача теоретического зачета
2. Составление комплекса утренней зарядки с учетом диагноза заболевания	Представить письменно комплекс утренней зарядки
2 семестр	
1. Посещение теоретических занятий	Посещение 75%
2. Самостоятельное освоение темы "Возможные физические нагрузки, и физические упражнения при конкретном заболевании (по диагнозу)	Реферат

3.2 Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся

Оценка уровня физической подготовленности студентов **основной** группы здоровья.

№ п/п	Контрольные тесты	курс	Оценка					
			юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. сек	1	4.7	5.5	5.8	4.9	5.8	6.1
2	Челночный бег 3x10м, сек	1	7.3	8.0	8.2	8.6	9.3	9.9
3	Прыжки в длину с места	1	210	190	160	180	160	145
4	Бег 400 м дев. (мин/сек.) бег 800 м юноши	1	2.45	2.55	3.05	130	140	150
5	Наклон вперед из положения стоя, см.	1	15	10	5	18	13	8
6	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине кол-во раз (девушки)	1	10	8	3	23	16	

Оценка уровня физической подготовленности подготовительной **медицинской** группы

№ п/п	Контрольные тесты	курс	Оценка					
			юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. сек	1	5.0	5.7	6.0	5.4	5.7	6.3
2	Челночный бег 3x10м, сек	1	8.3	9.0	9.2	9.6	10.3	10.9
3	Прыжки в длину с места	1	200	180	150	170	150	135
4	6-минутный бег	1	Без учета времени					
5	Наклон вперед из положения стоя, см.	1	15	10	5	18	13	8
6	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине кол-во раз (девушки)	1	10	6	3	18	12	3

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 очках				
	5	4	3	2	1
1. Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)/ девушки в висе лежа	30	25	20	15	10
2. Прыжки в длину с места (см)	190/170	180/160	170/150	160/140	150/130
3. Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	20	17	14	10	7
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз)	20	17	14	10	7
5. Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) девушки от стола	25	20	15	10	5
6. Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость), см	9	7	5	3	1
7. «Рыбка» (мин, сек)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
8. Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	6	5	4	3	2
9. Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (количество раз)	30/25	25/20	20/15	15/12	10/10
10. Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (количество раз)	40	35	30	25	20

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 избранных 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

3.3. Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация студентов – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися содержания части учебной дисциплины в рамках накопительной системы оценивания.

Зачетные упражнения по легкой атлетике:

Упражнения Девушки	1 курс		
	5	4	3
Бег 30 метров	5.4	5.8	6.2
Бег 60 метров	9.6	10.2	10.8
Бег 100 метров	16.6	17.3	18.5
Кросс 500 метров	2.00	2.30	2.50
Кросс 1000 метров	4.10	4.40	5.10
Метание мяча	24	21	14
Прыжок в длину с места	170	165	140
Упражнения Юноши	1 курс		
	5	4	3
Бег 30 метров	4.7	5.2	5.7
Бег 60 метров	8.5	9.2	10.0
Бег 100 метров	14.5	15.0	16.0
Кросс 1000 метров	3.40	4.10	4.40
Кросс 2000 метров	10.15	10.50	11.15
Метание мяча	45	35	25
Прыжок в длину с места	220	205	185

Зачетные упражнения по волейболу:

Задание	1 курс		
	5	4	3
1.Верхняя передача мяча над собой	15	10	5
2.Нижняя передача мяча над собой	15	10	5
3.Чередование высокие верхняя и нижняя передачи мяча над собой (количество пар)	6	4	3
4.Подача мяча из-за лицевой линии из 5 попыток.	3	2	1

Зачетные упражнения по силовой подготовке

№ п/п	Упражнения юноши	1 курс		
		5	4	3
1	подтягивание	10	8	3
2	отжимание	20	15	10
3	Пресс 30 сек	25	22	15
4	Планка	1.5 мин	1 мин	30 сек
5	Берпи с отжиман.30 сек	13	10	8
6	Скакалка 30сек	70	60	45
7	Скакалка 1 мин.	135	115	90
8	Скакалка 2 мин.	200	180	100
9	«пистолет»на правой/левой	16	13	8
10	мет.наб мяча сидя 2кг. (м)	6.0	5.0	3.5
11	Гибкость(см)	15	10	5

№ п/п	Упражнения девушки	1 курс		
		5	4	3
1	Подтягивание лёжа	16	10	6
2	Отжимание от скамейки	16	10	6
3	Пресс 30 сек	23	20	10
4	Планка	1.5 мин	1 мин	30 сек
5	Берпи 30 сек	13	10	8
6	Скакалка 30сек	200	60	45
7	Скакалка 1 мин.	135	115	90
8	Скакалка 2 мин.	200	180	100
9	«пистолет» на правой/ левой ноге	16	13	8
10	Мет.на балл мяча сидя 1кг	5.5	5.0	3.0
11	Гибкость(см)	18	13	8

Зачетные упражнения по баскетболу:

№ п/п	Упражнения	1 курс		
		5	4	3
1	бросок без касания кольца прямо из 5-ти попыток	3	2	1
2	бросок в кольцо справа из 5-ти попыток	3	2	1
3	бросок в кольцо с лева из -ти попыток	3	2	1
4	штрафные броски из 5 попыток	3	2	1
5	бросок в кольцо после ведения и 2-х шагов из 3-х попыток справа	3	2	1
6	бросок в кольцо после ведения и 2-х шагов из 3-х попыток слева	3	2	1
7	ведение мяча с обводкой стоек и броском в кольцо на время (сек)	ю-26 д-30	ю-30 д-32	ю-32 д-35
8	бросок в стену за 30 сек.(к-во раз)	ю-23 д-20	ю-20 д-18	ю-18 д-15

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:

Для 1 курса:

1. Личная гигиена и здоровье человека:

- a) Гигиена тела, обуви, одежды;
- b) Губительное влияние вредных привычек на организм;
- c) Способы саморегуляции психического состояния;
- d) Закаливание, как средство укрепления здоровья;
- e) Профилактика инфекционных заболеваний;
- f) Профилактика загрязнений окружающей среды (воздух, вода, почва, жилое помещение).

2. Все о заболевании;

- a) Лечебная физкультура при заболевании по стадиям выздоровления;
- b) Обязательные упражнения при лечении заболевания и выделить какие упражнения противопоказаны при данном заболевании.

3. Легкая атлетика- история легкой атлетики;

- a) Виды легкой атлетики и судейство по видам;
- b) Все о лучших спортсменах по легкой атлетике из России.

4. Волейбол- история волейбола;

- a) Правила игры и судейство по волейболу;
- b) Все о лучших спортсменах по волейболу из России.

5. Баскетбол- история баскетбола;

- a) Правила игры и судейство по баскетболу;
- b) Все о лучших спортсменах по баскетболу из России.

6. Зимние Олимпийские Игры, все от истоков до наших дней;

- a) Все о лучших спортсменах из России, победителях и призерах Зимних Олимпийских игр.

7. Летние Олимпийские Игры, все от истоков до наших дней.

- a) Все о лучших спортсменах из России, победителях и призерах Летних 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. Бишаева, Альбина Анатольевна. 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. Виленский, Михаил Яковлевич. 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, 2021. - 599 с. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-446683>.

4. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 197 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=363096>.

5. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 201 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=357459>.

6. Ягодин, Валерий Владимирович. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва: Юрайт, 2022. - 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"

Основные печатные издания

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/document?id=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
5. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) Издательство: [Просвещение](#)
Авторы: [Матвеев Анатолий Петрович](#), [Палехова Елизавета Сергеевна](#) Год
издания: 2022

Основные электронные издания

1. Электронная библиотека
2. Электронные учебники
3. Режим доступа: library@dzr.ranepa.ru sziu@ranepa.ru

6. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры:

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика:

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов.

Легкая атлетика:

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Спортивные игры:

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Прочее:

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.