Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 10.11.2026 18:05:21
Уникальный программный ключ:
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 дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла, математического и общего естественнонаучного цикла
Протокол от 7.04.2025 № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. Физическая культура

Специальность – 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Профиль – на базе среднего и основного общего образования

Квалификация – бухгалтер

Форма обучения – очная

Год набора – 2025

Санкт-Петербург 2025 год

Автор-составитель: Апанасенко Галина Васильевна

Рецензент: Председатель цикловой (методической) комиссии дисциплин математического и общего естественнонаучного цикла: преподаватель высшей категории Беленко А.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения 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 4

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 10

2.3. Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ 16

3. Материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся 17

3.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации. 22

3.2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся 23

3.3. Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся 26

4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 28

5. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 29

6. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 30

1. Общие положения

1 Общие положения

1.1 Область применения программы

Учебная дисциплина Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по *профессии/специальности* 38.02.01.Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав учебного плана и является обязательной для изучения. Изучается она на 1-3 курсе в соответствии с образовательной программой по направлению 38.02.01.Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

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 170 академических часов 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 особы 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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.04 и ОК.08.

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:

Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

Формирование мотивационно -ценностного отношения к физической культуре,

Установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

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;

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

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

1.4 Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Умения	Знания
ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уметь: 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	Знать: 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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
У-1 выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; У-2 выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств,	Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития:

адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; У-3 осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; У-4 соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; У-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; У-6 включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; В результате освоения обязательной части учебного цикла. У-7 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики. Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие случаев травматизма на учебных занятиях. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики профзаболеваний. Анализ и оценка демонстрируемого студентом комплекса закаливающих процедур. Анализ и оценка демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа. Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, результаты контрольных тестов, зачетные нормативы, выполнение нормативов (ГТО).
Знания	
З-1 о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; З-2 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; З-3 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. З-4 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З-5 основы здорового образа жизни.	Устный опрос. Дифференцированный зачет. Выполнение творческих заданий: сообщение, доклад, индивидуальный проект. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		

Знать*:* 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	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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: 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.	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.	экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды работ

Объем учебной дисциплины и виды работ на 2 курсе (после 9 класса)

	Объем дисциплины (модуля), час.		
	всего	семестр	
		3	4
Обязательная нагрузка, в том числе:	120	52	68
лекций		2	
Практические занятия		46	50
Самостоятельная работа обучающихся		4	16
консультации			2
Максимальная нагрузка, в том числе:		52	68
Промежуточная аттестация	Другая форма контроля (3 семестр), Зачет с оценкой (4 сем)		

Объем учебной дисциплины и виды работ на 1курсе (после 11 класса)

Вид учебных занятий	Объем дисциплины (модуля), час.		
	всего	семестр	
		1	2
Обязательная нагрузка, в том числе:	120	52	68
Практические занятия		46	50
Лекции		2	
Самостоятельная работа обучающихся		4	16
консультации			2
Итого	120	52	68
Промежуточная аттестация	Другая форма контроля (1 семестр), Зачет с оценкой (2 сем)		

Объем учебной дисциплины и виды работ заочного отделения

Вид учебных занятий	Объем дисциплины (модуля), час.		
	всего	семестр	
		1	2

Обязательная нагрузка, в том числе:		120	
Практические занятия		2	
Лекции		2	
Самостоятельная работа обучающихся		116	
консультации			
Итого		120	
Промежуточная аттестация	Зачет с оценкой		

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)	Объём академических часов	ОК
1	Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.	1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов **2.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		ОК 04 ОК 08
2	Легкая атлетика	1.Правила поведения и техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения 2.Высокий старт и стартовое ускорение 3.Техника финиширования, дыхание во время бега. 4. Бег с максимальной скоростью на 30,60 и 100 метров. 5.Техника метания мяча и гранаты с места и с разбега 6. Прыжки в длину с места и с разбега. 7 Специальные упражнения прыгуна, ОФП	28	ОК 04 ОК 08

		8 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции 9.Бег на скорость 30,60 и 100 метров. 10. Кросс на время 500, 1000, 2000 метров.		
3	Волейбол	1. Правила поведения и техника безопасности на уроках по волейболу. Правила игры. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП 2. Выполнение комплекса упражнений по ОФП Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног 3. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару 4. . Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча 5. Отработка навыков судейства в волейболе 6. Выполнение передачи мяча в парах 7. Игра по упрощённым правилам волейбола 8. Игра по правилам	30	ОК 04 ОК 08
4	Баскетбол	1.Правила поведения и техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей. 2 Варианты ведения мяча в стойке баскетболиста (стоя на месте правой и левой рукой; при движении шагом вперед и назад спиной вперед; то же самое легкий бег с ведением мяча.) 3 Различные передачи мяча стоя на месте; то же самое но с передвижением вперед, назад на 2 шага;	20	ОК 04 ОК 08

		4 Различные броски в кольцо (из под кольцо без касания щита, справа , слева, штрафные броски, 3-х очковые). 5 передачи мяча в парах в движении с броском в кольцо. 6 Броски в кольцо в прыжке после ведения справа и слева. 7 Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» 8 Взаимодействия игроков (2 нападающих против 2-х защитников на 1 кольцо; 3 нападающих против 3-х защитников на всей площадке). 9. Практика в судействе соревнований по баскетболу 10. Игра по упрощенным правилам баскетбола 11. Игра по правилам баскетбола		
5	Гимнастика	1. Правила поведения и техника безопасности на уроках по гимнастике. 2. Строевые упражнения (понятие строй, шеренга, колонна, различные перестроения). 3. Силовые упражнения (подтягивание, отжимание, прессы, разновидности бёрпи и планки, «пистолет» - приседание на одной ноге (правой.левой), прыжки через скакалку за 30 секунд, 1 и 2 минуты на количество прыжков, 4. Элементы акробатики (кувырки, стойка на предплечьях, на голове и руках, « мост», Равновесие на одной – «ласточка», проверка гибкости). 5. Комплекты ОРУ без предметов, с гимнастическими палками, обручем, с гантелями. 6. Упражнения на «растяжку» на гимнастической стенке, н матах. 7. Упражнения на развитие силы на гимнастической стенке, на матах, с гантелями, гирями.	18	ОК 04 ОК 08
	Итого		96	

1 (3) семестр – 48 часов

Легкая атлетика — 18 часов

1. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, учебные нормативы. Техника бега.
2. Обучение техники высокого старта и финиширования при беге на короткие дистанции.

3. Закрепление техники высокого старта, совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.

4. Совершенствование бега на средние дистанции и метания мяча. Развитие выносливости. Игры с бегом и прыжками. Бег в медленном темпе ‾ девушки — 4 минуты, юноши — 6 минут без перехода на ходьбу.

5. Совершенствование прыжка в длину с места, закрепление техники метания мяча, развитие общей силы. Игры с бегом и прыжками.

6. Бег в среднем темпе ‾ девушки — 5 минуты, юноши — 7минут без перехода на ходьбу. Многоскоки. Метание мяча с разбега.Игры с бегом и прыжками.

7. Бег 30, 60 и 100 метров на результат Многоскоки. Метание мяча с разбега. Игры с бегом и прыжками.

8. Метание мяча на результат. Кросс на время – девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров. Игры с бегом и прыжками.

Волейбол – 30 часов.

1. Обучение стойкам и основам перемещения по площадке. Обучение верхней передачи. Развивать навыки игры.
2. Закрепление и совершенствование стоек и перемещений. Игры, подготовительные к волейболу.
3. Обучение нижней передачи. Развитие основных физических качеств и навыков игры. Игры, подготовительные к волейболу.

4. Совершенствование навыков перемещения по площадке. Обучение нападающего удара. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.

5. Закрепление и совершенствований верхней и нижней передачи, нападающего удара. Игры, подготовительные к волейболу.

6. Обучение блокированию нападающего удара. Игры, подготовительные к волейболу.

7. Проверка и оценка технической подготовленности студентов. Оценка тактико-технической подготовки. Игры, подготовительные к волейболу.

8. Совершенствование верхней и нижней передачи. Игры, подготовительные к волейболу.

9. Обучение подачи мяча (снизу, сбоку, верхом). Игры, подготовительные к волейболу.

10. Закрепление и совершенствование подачи мяча и нападающего удара. Игры,

подготовительные к волейболу.

11. Обучение приема мяча. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.

12. Закрепление и совершенствование техники приема подачи и нападающего удара. Развитие прыжковой выносливости и навыков игры. Игры, подготовительные к волейболу.

13. Развитие навыков игры. Обучение игры углом вперед и назад.

14. Закрепление техники блокировки. Игры, подготовительные к волейболу.

15. Проверка и оценка технической подготовленности студентов. Оценка тактико-технической подготовки.

2 (4) семестр 50 часов

Гимнастика – 18 часов.

1. Техника безопасности на занятиях по гимнастики. Обучение строевым упражнениям. Прыжки на скакалке. Развитие силы мышц ног.
2. Развивать силу мышц рук и спины. Воспитывать уверенность в себе. Упражнение в висе на перекладине.

3. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке, акробатические упражнения на матах.

4. Зачет по силовой подготовке. Прыжки через скакалку.

5. Развивать силу мышц рук и спины. Перекаты в группировке, стойка на предплечьях. Прыжки через скакалку . за 30 секунд. Планка на результат.

6. Кувырок вперед, назад. Разучить акробатическую связку. Прессы, приседание на одной ноге. Прыжки через скакалку – 1 минута. Пресс за 30 секунд на результат.

7. Развивать силу мышц рук. ног и спины. Мост из положения « лёжа» на мате. Берпи и планка. Прыжки через скакалку – 2 минуты.

8. Развивать силу мышц рук. ног и спины. Берпи с кувырком. Планка.

9. Рубежный контроль. Проверка и оценка подготовленности студентов по акробатике.

Баскетбол — 20 часов

1. Повторение основных правил игры в баскетбол. Обучение стойки баскетболиста, техники перемещения. Развитие координационных способностей.
2. Обучение техники ведения мяча, передачи двумя руками от груди. Игры, подготовительные к баскетболу.

3. Закрепление техники перемещения и стойки баскетболиста. Игры, подготовительные к баскетболу.

4. Обучение техники броска одной рукой от плеча. Игры, подготовительные к баскетболу.

5. Закрепление техники ведения и передачи мяча. Развитие скоростно-силовой выносливости. Игры, подготовительные к баскетболу.

6. Совершенствование ведения мяча с остановками. Закрепления техники броска одной рукой от плеча с места. Игры, подготовительные к баскетболу.

7. Обучение передачи мяча правой-левой рукой от плеча, обучение броска в два шага. Закрепление техники броска мяча с места. Учебная игра.

8. Обучение групповым взаимодействиям «Заслон», «Малая восьмерка». Совершенствование техники броска с места и два шага. Учебная игра.

9. Совершенствование тактических взаимодействий «Восьмерка». Совершенствование передачи мяча. Учебная игра.

10. Проверка и оценка технической подготовленности студентов. Оценка тактико-технической подготовки. Учебная игра.

Легкая атлетика — 12 часов.

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, учебные нормативы. Развитие выносливости – бег с переходом на ходьбу 10 минут. Дыхание во время бега. Метание мяча и гранаты с места.
2. Повторение техники высокого старта и финиширования при беге на короткие дистанции. Метание мяча и гранаты с разбега. Развитие выносливости – равномерный бег 10 минут без перехода на ходьбу.
3. Закрепление техники высокого старта, совершенствование бега на короткие дистанции. 30, 60 и 100 метров – предварительный результат. Многоскоки. Развитие скоростной выносливости.
4. 30, 60 и 100 метров – на результат. Метание мяча и гранаты на результат. Многоскоки. Развитие скоростной выносливости.
5. Совершенствование прыжка в длину с места. Кросс на результат Девушки 1000 метров, юноши 2000 метров Игры с бегом и прыжками. Подведение итогов.
6. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Развитие координационных способностей. Зачет по легкой атлетике. Подведение итогов семестра Игры с бегом и прыжками.

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 учебных работ	Формат проведения
Лекционные занятия	Частично с применением ДОТ
Проктические занятия	Частично с применением ДОТ

Текущий контроль	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа
Формы текущего контроля	**Формат проведения**
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 и промежуточной аттестации обучающихся

Наименование темы	*Формы контроля*
Тема 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.	устный опрос, написание реферата
Тема 2. Легкая атлетика	устный опрос, написание реферата Прием зачетных нормативов
Тема 3. Волейбол	устный опрос, написание реферата Прием зачетных нормативов
Тема 4. Баскетбол	устный опрос, написание реферата Прием зачетных нормативов
Тема 5. Гимнастика	устный опрос, написание реферата Прием зачетных нормативов

Материалы промежуточного контроля успеваемости обучающихся

Задание по легкой атлетике. (сентябрь, октябрь, май, июнь)

1. Бег на средние и длинные дистанции.

Подводящие упражнения к каждой фазе обучения бега на средние и длинные дистанции.

Фазы обучения: Старт
Бег по дистанции
Прохождение поворотов
Финишный бросок.

2. Бег на короткие дистанции.

Подводящие упражнения по фазам обучения бега на короткие дистанции.

Фазы обучения: Старт
Стартовый разгон
Бег по дистанции
Финиширование

3. Обучение прыжков в длину с разбега.

Подводящие упражнения по фазам обучения прыжков в длину.

Фазы прыжков в длину: Разбег
Отталкивание
Полет
Приземление

4. Обучение прыжков в высоту.

Подводящие упражнения по фазам прыжков в высоту.

Фазы прыжков в высоту: Разбег
Отталкивание
Преодоление планки
Приземление

5. Обучение метанию мяча с разбега

Подводящие упражнения по фазам метания мяча с разбега.

Фазы метания мяча: Разбега и подготовка к броску
Финальное усилие (бросок)
Торможение (сохранение равновесия после броска)
Вылет и полет мяча

------ **Задание по волейболу** (октябрь, ноябрь, декабрь)

1 - верхняя передача мяча над собой,
2 - нижняя передача мяча над собой,
3 - в парах,
4 - в тройках
5 - Обучение подаче мяче,
6 - работа у сетки.

------ **Задание по гимнастике** (январь, февраль, март)

----Силовая подготовка.

комплексы подготовительных упражнений для обучения
1 - подтягиванию в висе юношей и девушек 25-30 упр,
2 - по отжиманию от пола 25-30 упр,
3 - по прыжкам через скакалку 25-30 упр.
4 - берпи 25-30 упр
5 - планке 25-30 упр
6 - пресс из пол."лёжа" руки за головой 25-30 упр

-------Задание для развития силы мышц.
Выбрать один из перечисленных пунктов
10 упражнений – «3»
15 упражнений – «4»
20 упражнений – «5»
Составить комплекс упражнений для развития силы мышц
1) Плечевого пояса
2) Спины
3) Брюшного пресса
4) Ног

------- силовые способности.
1. Физиологические свойства скелетных мышц.
2. Динамическая и изометрическая сила.
3. Структура силовых способностей.
4. Средства развития силы.
5. Виды силовых способностей:
   a)Собственно -силовые
   b)Скоростно-силовые
   c)Силовая выносливость
6. Методы развития силовых способностей.
7. Метод максимальных усилий.
8. Метод повторных усилий.
9. Ударный метод.
10. Методы развития «взрывной силы»
11. Методы развития динамической «скоростной» силы
12. Методы развития силовой выносливости.
13. Изометрический метод.
14. Особенности организации силовых тренировок юношей и девушек.
15. Основные правила для организации силовой тренировки юношей и девушек.
16. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений.
17. Дыхание при выполнении силовых упражнений.
18. Составить упражнения в парах
    а)на растяжку
    б)на координацию движений
    в)на силу

Задание на дыхательную гимнастику.
После ознакомления с методикой дыхательных гимнастик, составить комплекс дыхательных упражнений.
6 упражнений – «3»
9 упражнений – «4»

12 упражнений – «5»

В интернете прочитать статьи о дыхательной гимнастике.

a) Дыхательная гимнастика Стрельниковой
b) Дыхательная гимнастика Бутейко
c) Дыхательная гимнастика Мюллера
d) Дыхательная гимнастика бодифлекс
e) Дыхательная гимнастика цзяньфей
f) Дыхательная гимнастика цигун

------ **Задание по баскетболу** (март. апрель)

10 упражнений ¬ «3»

15 упражнений ¬ «4»

20 упражнений ¬ «5»

В реферате по баскетболу нужны комплексы упражнений - обучение каждому приему, начиная с самого простого. постепенно усложняя задания увеличивая дистанцию между занимающимися и количество упр. на передачу мяча

при построении в парах на месте и в движении, –

-1 - двумя от груди.
-2- двумя снизу,
-3- двумя справа, слева,
-4- двумя из-за головы,
-5- одной от плеча справа, слева по прямой,
-6- то же самое по высокой траектории
-7- в парах
-8- в тройках
-9- в колонне
-10- с броском в кольцо после ведения
-11- передача после ведения мяча. при построении в тройках
-12- ведение мяча правой, левой рукой, с высоким и низким отскоком
-13-штрафные броски в кольцо.
-14-Составить комплекс упражнений по обучению ведения мяча
1)На месте
2)В ходьбе
3)В беге
4)С изменением направления
5)Обводка предметов или игрока
-15- Обучение передачи и ловли мяча:
на месте
в движении
в парах
в тройке
в колонне
с броском в кольцо
передача мяча после ведения.

-16-Обучение бросков в кольцо.
с места - под кольцом, со средней дистанции
в прыжке
бросок в кольцо с 2х шагов
штрафной бросок
3х очковый бросок

Практические задания на январь, февраль, март

Сдать видео за 30 секунд выполнения следующих элементов.

Спортивная форма, предварительная разминка и соблюдение техники безопасности обязательно.

1. планка (голова, корпус, ноги – прямая линия)

Снимать надо сбоку под прямым углом, чтобы я видела ваши пятки, ноги, корпус ,плечи и голову. планка на локтевых суставах за 30 секунд, без движений головой и ногами.

2. бёрпи (Из и.п. основная стойка – упор присев, упор лёжа (ноги прямые), упор присев, прыжок руки вверх) нормы юноши за 30 секунд (15, 13,10) девушки (13,10,8)

3. пресс (из положения лёжа, руки за головой в замок (в течение выполнения задания руки с замка не снимать) ноги согнуты в коленях – касание локтями колен обязательно.

Нормы юноши за 30 секунд (30, 27, 22) девушки (28, 25, 20)

4. планка на прямых руках (голова, корпус, ноги – прямая линия) (девушки), планка на одной руке (юноши)

5. планка на одной руке (голова, корпус, ноги – прямая линия) (девушки),

планка на одной руке и ноге (например - правая рука, левая нога)(юноши).

6. пресс с скручиванием (из положения лёжа, руки за головой в замок с поворотом корпуса (в течении выполнения задания руки с замка не снимать) ноги согнуты в коленях – касание локтями колен с внешней стороны (правый локоть- левое колено) обязательно.

Нормы юноши за 30 секунд (28, 25, 20) девушки (25, 23, 18)

7. Берпи с отжиманием – (Из и.п. основная стойка – упор присев, упор лёжа (ноги прямые),отжаться, упор присев, прыжок руки вверх) нормы юноши за 30 секунд (13,10,8) девушки (10,8, 5)

8. в положении планки- прыжки ноги врозь, вместе) нормы юноши за 30 секунд (28, 26,20) девушки (30,28,20)

9. Боковая планка в любых вариантах.

10. из основной стойки прыжок ноги врозь, вместе с одновременным хлопком в ладоши над головой юноши в течении 50 секунд, девушки – 40 секунд.

11. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).

12. Подтягивание на перекладине (мужчины).

13. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).

14. Прыжок в длину с места.

15. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км.(без учета времени). 16. Тест Купера (12-минутное передвижение)

17. Плавание 10 минут.

18. Бег на лыжах: мужчины – 5 км, женщины – 3 км (без учета времени).

19. Упражнения с мячом.

20. Упражнения на гибкость.

21. Упражнения со скакалкой.

3.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта

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 дифференцированного зачета, который преследует цель оценить освоение образовательных

результатов по дисциплине. Условиями допуска к дифференцированному зачету являются положительные результаты промежуточных аттестаций и выполненные практические работы по курсу дисциплины.

Комплект материалов для оценки сформированности умений и знаний представлен в виде контрольных заданий для дифференцированного зачета, контрольных тестов для определения сформированности физической подготовки обучающихся.

3.2.Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся

Девушки

Упражнения	Оценки в баллах				
	1 курс				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	15.6	15.9	16.9	17.8	18.6
Бег 2000 м(сек)	10.1	10.45	11.1	11.45	12.1
Прыжки в длину с места(м)	1.91	1.81	1.69	1.61	1.51
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	13	12	11	10	9
Приседание на одной ноге, опора о стену (к-во раз на каждой ноге)	13	11	9	7	5
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (к-во раз)	41	31	21	15	10
Подтягивание в висе лежа (перекл-на на высоте 90см) (к-во раз)	21	17	11	7	5
Челноч ный бег 10х10 м (сек)	33.5	35.5	37.5	39.5	41.5

Юноши

Упражнения	Оценки в баллах				
	1 курс				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	13.1	13.7	13.9	14.2	14.5
Бег 3000 м (сек)	11.58	12.33	13.08	13.48	13.58
Прыжки в длину с места (м)	2.51	2.41	2.31	2.24	2.16
Подтягивания (к-во раз)	11	10	9	8	7
Подъем силой (к-во раз)	5	4	3	2	1
Подъем переворотом (к-во раз)	5	4	3	2	1

Сгибание-разгибание рук в упоре брусьях (к-во раз)	16	13	10	8	6
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (за 3 подхода) (к-во раз)	70	65	60	55	50
Челночный бег 10х10 м (сек)	27.8	29.8	31.8	33.8	35.8
Комплексный тест*	9.9	10.1	10.3	10.5	10.7
Угол в упоре (к-во раз)	4	3	2	1	0

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной группы

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

Тесты для юношей	Оценка в очках				
	55	44	33	22	11
Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)	330	225	220	115	1120

Прыжки в длину с места (см)	2200	1190	1180	1170	1160
Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	220	117	114	110	77
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз)	220	117	114	110	77
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	225	220	115	110	55
Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость), см	99	77	55	33	11
«Рыбка» (мин, сек)	22.00	11.40	11.30	11.00	00.30
Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	66	55	44	33	22
Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (к-во раз)	330	225	220	115	110
Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (к-во раз)	440	335	330	225	220

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 всех групп здоровья и освобожденных от практических занятий

Требования	Условия зачета
3 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 75%

2.Самостоятельное освоение темы "Комплекс упражнений для коррекции своего телосложения с учетом заболевания".	Реферат
4семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 75%
2.Знакомство с постановкой спортивной работы на факультете, участие в проведении соревнований.	Работа в судейской бригаде на 2-х соревнованиях

3.3.Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся

Оценка уровня физической подготовленности студентов основной группы здоровья.

\п	Контрольные тесты		Оценка					
			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

\п	Контрольные тесты	урс	Оценка					
			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
	6-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 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	9	7	5	3	1

и.п. сидя ноги врозь (гибкость), см					
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 (к-во раз)	30/25	25/20	20/15	15/12	10/10
10.Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (к-во раз)	40	35	30	25	20

4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

Оценка	Характеристика
Отлично	По итогам выполнения контрольных нормативов с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий
Хорошо	Статистика за выполнение контрольных нормативов согласно критериям оценки

	выполнения при посещении занятий не менее75 %
Удовлетворительно	Статистика за выполнение контрольных нормативов, при не твердом освоении умений и навыков при посещении занятий не менее60 %
Неудовлетворительно	Ставится за неумение выполнять контрольные нормативы, соответствующую работу предусмотренной программой

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 Москвhttps://znanium.com/catalog/document?id=432683а«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

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

Информационное обеспечение реализации программы

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.