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 общеобразовательных
дисциплин
Протокол от 7.04.2025 № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ООО.01.12 Физическая-культура.

Специальность – 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Профиль – на базе основного общего образования

Квалификация – бухгалтер

Форма обучения – очная

Год набора – 2025

Санкт-Петербург, 2025 год

Автор-составитель: Апанасенко Галина Васильевна

Председатель цикловой (методической) комиссии общеобразовательных дисциплин: Погонышева Валентина Николаевна

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 …… …8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ ……...8
2.2. Тематический план и содержание дисциплины ……8
2.3. Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ …… 13
3. Материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся …… 14
3.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации……. 14
3.2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся …….18
3.3. Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся ……. .20.
4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……24
5. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ……... 24
6. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы ……25

1. Общие положения

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 « Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

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 особы порядок освоения дисциплины (модулей).

Предшествующей дисциплиной является физическая культура в средних общеобразовательных учебных заведениях.

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

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав учебного плана и является обязательной для изучения. Изучается она на 1 курсе (1,2 семестры) в соответствии с образовательной программой по направлению 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), применяется в очной форме обучения в объеме не менее 78 академических часов практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся

1.3. Цели и задачи учебной 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;

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

1.4 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Личностные:

Л1	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
Л2	- 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;
Л3	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
Л4	- приобретения личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;
Л5	- 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;
Л6	- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
Л7	- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
Л8	- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений,

	ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной, и физкультурной деятельности;
Л9	- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, 6 эффективно разрешать конфликты;
Л10	- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
Л11	- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
Л12	- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
Л13	- готовность к служению Отечеству, его защите.

Межпредметные:

МП1	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
МП2	- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
МП3	- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
МП4	- 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;
МП5	- формирования навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
МП6	- 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;

Предметные:

П1	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
П2	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания

	работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
П5	- 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).

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:	78	32	46
лекции			
практические занятия	78	32	46
курсовая работа			
самостоятельная работа обучающихся			
консультации			
промежуточная аттестация			
Формы промежуточной аттестации	Др, зачет	Другая форма контроля	Зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)	Объем часов
1	Физическая культура как часть культуры общества и человека Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала: - Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации -Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО - Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания - Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание - Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека -	2

2	Основная гимнастика	Практические занятия - Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. - Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2
3	Акробатика	Практические занятия - Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». - Совершенствование акробатических элементов - Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	4
4	Атлетическая гимнастика	Практические занятия - Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами - Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. - Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	6
5	*Спортивные игры* Баскетбол	Практические занятия - Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча;	24

		бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча - Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения - Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	
6	Волейбол	Практические занятия - Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении - Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения - Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	22
7	Лёгкая атлетика	Практические занятия - Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; - Совершенствование техники спринтерского бега - Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) - Совершенствование техники прыжка в длину с места - Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); - Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	20
	Всего:		78

1 семестр. 32 часа

Легкая атлетика — 10 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. Бег в медленном темпе — девушки — 4 минуты, юноши — 6 минут без перехода на ходьбу. Игры с бегом и прыжками.

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

Волейбол – 22 часа.

1. Обучение стойкам и основам перемещения по площадке. Обучение верхней передачи. Развивать навыки игры.

2. Закрепление и совершенствование стоек и перемещений. Обучение нижней передачи. Развитие основных физических качеств и навыков игры.

3. Совершенствование навыков перемещения по площадке. Обучение нападающего удара. Развитие основных физических качеств.

4. Закрепление и совершенствований верхней и нижней передачи, нападающего удара. Обучение блокированию нападающего удара.

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

6. Совершенствование верхней и нижней передачи. Обучение подачи мяча (снизу, сбоку, верхом).

7. Закрепление и совершенствование подачи мяча и нападающего удара. Обучение приема мяча. Развитие основных физических качеств.

8. Закрепление и совершенствование техники приема подачи и нападающего удара. Развитие прыжковой выносливости и навыков игры.

9. Развитие навыков игры. Обучение игры углом вперед и назад. Закрепление техники блокировки.

10. Закрепление и совершенствование техники приема подачи и нападающего удара. Развитие прыжковой выносливости и навыков игры.

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

2 семестр. 46 часов

Гимнастика – 12 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. Акробатика. Акробатические упражнения. Развитие силы мышц рук и брюшного пресса.

5. Рубежный контроль. Проверка и оценка подготовленности студентов.

Баскетбол — 24 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. Закрепление техники перемещения и стойки баскетболиста.

3. Обучение техники броска одной рукой от плеча, закрепление техники ведения и передачи мяча. Развитие скоростно-силовой выносливости.

4. Совершенствование ведения мяча с остановками. Закрепления техники броска одной рукой от плеча с места.

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

6. Обучение групповым взаимодействиям «Заслон», «Малая восьмерка». Совершенствование

техники броска с места и два шага.

7. Совершенствование тактических взаимодействий «Восьмерка». Совершенствование передачи мяча.

8. Совершенствование бросков мяча с ближней с средней дистанции. Совершенствование тактических взаимодействий в защите и нападении.

9. Учебная игра в баскетбол 3х3. Закрепление техники заслона. Совершенствование ведения мяча и броска мяча со средней дистанции.

10. Совершенствование ведения мяча, групповых взаимодействий в нападении. Учебная игра 3х3.

11. Совершенствование групповых взаимодействий в нападении. Учебная игра 3х3.

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

Легкая атлетика – 10 часов.

1. Повторение правил техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Повторение техники высокого старта. Развитие выносливости.

2.Совершенствование бега на средние дистанции. Повторение техники метания мяча. Развитие выносливости.

3. Совершенствование техники метания мяча и прыжка в длину с места. Развитие силы мышц рук и ног.

4. Совершенствование бега на короткие дистанции. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Развитие координационных способностей.

5. Зачет по легкой атлетике. Подведение итогов семестра

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**

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

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 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

3.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

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	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни;	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов

профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	выполнения заданий 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.

Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

Оценка результатов выполнения заданий в виде 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.

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, 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.

В 1 семестре **промежуточная аттестация** проводится в виде другой формы контроля, при этом оценка выставляется, как средняя оценка всех оценок текущего контроля. Во 2 семестре **промежуточная аттестация** проходит в виде зачета, при этом зачет выставляется при условии получения средней оценки не ниже «удовлетворительной» по результатам зачетных упражнений

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 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 3х10м, 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 400м девушки, мин. Бег 800м юноши, мин	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 виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине кол-во раз (девушки)	1	10	8	3	23	16	6

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 3х10м, 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 учёта времени					
5	Наклон вперед из положения стоя, см.	1	15	10	5	18	13	8
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, 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.

Уметь выполнять упражнения:

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лѐжа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см.);

2. Подтягивание на перекладине (юноши);

3. Поднимание туловища из положения лѐжа 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 учѐта 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	1 курс (после 9 класса)		
Девушки	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
Юноши	1 курс (после 9 класса)		

	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:

Юноши

Содержание		1 курс		
		5	4	3
1	подтягивание	10	8	3
2	отжимание	20	15	10
3	Пресс 30 сек	25	22	15
4	Планка, м	1.5	1	30с
	Бёрпи с отжиманиями	13	10	8
6	Скакалка30сек	70	60	45
7	Скакалка 1мин.	135	115	90
8	Скакалка 2мин.	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

Девушки

Содержание		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, м	1.5	1	30с
5	Берпи 30 сек	13	10	8
6	Скакалка 30сек	200	60	45
7	Скакалка 1мин.	135	115	90
8	Скакалка 2 мин.	200	180	100
9	« пистолет» на правой/ левой7	16	13	8
10	Мет.наб мяча сидя 1кг.	5.5	5.0	3.0
11	Гибкость(см)	18	13	8

Зачетные упражнения по баскетболу:

	Содержание	1 курс		
		5	4	3
1	Штрафные броски из 5 попыток	3	2	1
2	Бросок в кольцо после ведения и 2-х шагов из 6 попыток справой-левой стороны	3	2	1
3	Ведение мяча с обводкой стоек и броском в кольцо на время (сек)	ю- 26 д- 30	ю- 30 д- 32	ю- 32 д- 35
4	Передача мяча в стену за 30 с (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:

Личная гигиена и здоровье человека:

1. Гигиена тела, обуви, одежды;
2. Губительное влияние вредных привычек на организм;
3. Способы саморегуляции психического состояния;
4. Закаливание, как средство укрепления здоровья;
5. Профилактика инфекционных заболеваний;
6. Профилактика загрязнений окружающей среды (воздух, вода, почва, жилое помещение).

Все о заболевании;

1) Лечебная физкультура при заболевании по стадиям выздоровления;
2) Обязательные упражнения при лечении заболевания и выделить какие упражнения противопоказаны при данном заболевании.

Легкая атлетика- история легкой атлетики;

1) Виды легкой атлетики и судейство по видам;
2) Все о лучших спортсменах по легкой атлетике из России.

2. Волейбол- история волейбола;

1) Правила игры и судейство по волейболу;
2) Все о лучших спортсменах по волейболу из России.

Баскетбол- история баскетбола;

1) Правила игры и судейство по баскетболу;
2) Все о лучших спортсменах по баскетболу из России

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»

a. 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.

b. 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.

c. 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.

d. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 197 с. - Текст: электронный.
- URL: https://znanium.com/catalog/document?id=363096.

e. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 201 с. - Текст: электронный.
- URL: https://znanium.com/catalog/document?id=357459.

f. Ягодин, Валерий Владимирович. 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, 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 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
5. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) Издательство: Просвещение Авторы: Матвее Анатолий Петрович, Палехова Елизавета Сергеевна 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

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.