

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 02.06.2026 11:48:01  
Уникальный идентификатор:  
880f7c07c583b07b775f6604a670781b17c9f12

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 31.10.2025 № 2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.07 Физическая культура**

Специальность – 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение  
информационных систем

Профиль – на базе основного общего образования

Квалификация – специалист по технической эксплуатации и сопровождению  
информационных систем

Форма обучения – очная

Год набора – 2026

Санкт-Петербург 2025 год

Автор-составитель: Пищик Наталия Петровна, преподаватель ФСПО.

## 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 .....	6
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 .....	15
3. Материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .....	15
3.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.....	15
3.2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся .....	16
3.3. Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся .....	18
4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	22
5. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» .....	22
6. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	23

## **1 Общие положения**

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является составной частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем.

Рабочая программа определяет требования к результатам освоения дисциплины; объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины; требования к материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы; контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

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

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательную подготовку ППССЗ по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем, является обязательной дисциплиной, преподается на 1 курсе (в 1 и 2 семестрах). Её изучение основано на знаниях и умениях по физической культуре, полученных в основном общем образовании.

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

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
<b>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</b>	<p>готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</p> <p><i>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</i></p> <p>а) базовые логические действия:</p> <p>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <p>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства</p>	<p>знать современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>знать физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>знать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, их применение в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> <p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>	
<b>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями (совместная деятельность):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями (принятие себя и других людей):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>
<b>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p>	<p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>	<p>физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</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:	80	32	48
лекции	-	-	-
практические занятия	78	32	46
самостоятельная работа обучающихся		-	-
консультации	2	-	2
промежуточная аттестация	-	-	-
Формы промежуточной аттестации	Др., ЗаО	Другая форма контроля	Зачет с оценкой

### 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые компетенции	Формы текущего контроля
1	2	3	4	5	
	<b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>				
1.	<b>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>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</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения,</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ПЗ

		история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО			
1	2	3			ПЗ
	<b>Тема 1.1.</b> <b>Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни</b>	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			
		Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> )			
		Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность			
		Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой			
		Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями			
		Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля...			О

1	2	3	4	5	
2.	<b>Тема 1.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ПЗ
Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики					
Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение					
Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств					
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>					
3.	<b>Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ПЗ
Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения					
Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности					
4.	<b>Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	<b>Практические занятия</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ПЗ
5.	<b>Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>	<b>Практические занятия</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	ОК 04	ПЗ
6.	<b>Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</b>	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ПЗ
Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности					
		Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			

1	2	3	4	5					
7.	<b>Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания</p> <p>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)</p>	18	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ПЗ				
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>									
8.	<b>Тема 3.1. Основная гимнастика</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.</p> <p>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки</p>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ПЗ				
9.	<b>Тема 3.2. Спортивная гимнастика</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)</p> <p>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)</p> <p>Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)</p> <p>Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Девушки</th> <th>Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок  2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна  3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой </td> <td> 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.  Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) Опорные прыжки: через коня ноги врозь </td> </tr> </tbody> </table>	Девушки	Юноши	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) Опорные прыжки: через коня ноги врозь	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ПЗ
Девушки	Юноши								
1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) Опорные прыжки: через коня ноги врозь								

1	2	3			
10.	<b>Тема 3.3. Акробатика</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>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».</p> <p>Совершенствование акробатических элементов</p> <p>Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ПЗ
11.	<b>Тема 3.4 (1). Аэробная гимнастика</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.</p> <p>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).</p> <p>Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).</p>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ПЗ
12.	<b>Тема 2.4 (2). Атлетическая гимнастика</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.</p> <p>Выполнение упражнений со свободными весами</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ПЗ
<b>Раздел 4. Атлетические единоборства</b>					
13.	<b>Тема 4.1. Атлетические единоборства</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.</p> <p>Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.).</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ПЗ

1	2	3	4	5		
	<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>					
14.	<b>Тема 5.1. Футбол</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)</p>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ПЗ	
15.	<b>Тема 5. 2. Баскетбол</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>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; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	4			
16.	<b>Тема 5.3. Волейбол</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>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</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ПЗ	

1	2	3	4	5		
	<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>					
17.	<b>Тема 6.1 Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ПЗ	
		Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов				
	<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>					
18.	<b>Тема 7.1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ПЗ	
		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 (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши))				
		Совершенствование техники эстафетного бега (4×100 м, 4×400 м; бега по прямой с различной скоростью)				
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега				
		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега				
		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.				
	<b>Консультация</b>		2			
	<b>Самостоятельная работа</b>		-			
	<b>Всего:</b>		80			

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

Все виды работ, в том числе и промежуточная аттестация, проводятся без использования ДОТ.

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

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

Дисциплина “Физическая культура” предполагает практическое освоение материала.

#### **Формы и методы текущего контроля.**

Лёгкая атлетика. Экспертная оценка:

- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);
- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры. Экспертная оценка:

- техники базовых элементов,
- техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи), технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,

Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, тестирование, подготовка и проведение комплекса зарядки, организация и судейство учебной игры по изучаемым видам спорта.

#### **Формы и методы промежуточной аттестации.**

Формой промежуточной аттестации в 1 семестре является другая форма контроля. Оценка за семестр выставляется в виде средней оценки, которая выводится на основе совокупности текущих оценок, полученных обучающимся за семестр.

Форма промежуточной аттестации во 2 семестре – зачёт с оценкой.

Оценка выставляется за результаты деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:

- на практических занятиях;
- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;
- при тестировании в контрольных точках.

**Критерии оценивания текущей и промежуточной аттестации:**

Оценку «отлично» заслуживает студент, если он сдал тесты на скоростно-силовую подготовленность, на силовую подготовленность и на общую выносливость правильно на 85%;

Оценку «хорошо» заслуживает студент, если он частично сдал тесты на скоростно-силовую подготовленность, на силовую подготовленность и на общую выносливость правильно на 70%-85%;

Оценку «удовлетворительно» заслуживает студент, если он сдал частично тесты на скоростно-силовую подготовленность, на силовую подготовленность и на общую выносливость правильно на 50%-69%;

Оценку «неудовлетворительно» заслуживает студент, если он правильно сдал тесты на скоростно-силовую подготовленность, на силовую подготовленность и на общую выносливость менее чем на 50% вопросов или не приступил к работе.

Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрена такая форма, как: подготовка и защита рефератов (сообщений, презентаций).

**3.2 Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся**

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений для текущего контроля успеваемости обучающихся.

**Для девушек**

Упражнения	Оценки в баллах				
	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6
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 (количество раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4
Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	18.00	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

1	2	3	4	5	6
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Челночный бег 10x10 м	34.0	36.0	38.0	40.0	42.0

### Для юношей

Упражнения	Оценки в баллах				
	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
Прыжок и в длину с места	2.50	2.40	2.30	2.23	2.15
Подтягивание	10	9	8	7	6
Подъем силой	4	3	2	1	0
Подъем с 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 10 x10 м	28.0	30.0	32.0	34.0	36.0

## КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки):

Оценка	Юноши	Девушки
	Количество раз	
5	25	20
4	15	15
3	10	10
2	8	8
1	5	5

2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6 – 8 м.

## КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Тестовые упражнения	Оценка				
	5	4	3	2	1
Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток)	4	3	2	1	0
Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	2	1
Техника ведения мяча с изменением направления	Оценивается техника выполнения				
Передача мяча двумя руками различными способами в парах	Оценивается техника выполнения				

### 3.3 Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация в 1 семестре проходит в другой форме контроля. Оценка за семестр выставляется в виде средней оценки, которая выводится на основе совокупности текущих оценок, полученных обучающимся за семестр.

Промежуточная аттестация во 2 семестре проходит в форме зачета с оценкой. Для студентов основной группы здоровья зачет с оценкой проходит в виде сдачи нормативов.

### Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов в конце обучения

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин.сек)	-	-	-	1,50	2,00	2,10
Бег 1000 м (мин.сек)	3,20	3,35	4,00	-	-	-
Бег 2000 м (мин.сек)	-	-	-	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин.сек)	13	14	15	-	-	-
Метание гранаты: 500 г (м)	-	-	-	21	18	14
700 г (м)	36	34	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м.см)	4,40	4,20	4,00	3,45	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин.раз)	-	-	-	37	32	27
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8
Марш-бросок: 3 км (мин)	-	-	-	18	20	22
5 км (мин)	30	32	34	-	-	-

Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) зачет с оценкой сдается:

- Специальная медицинская группа А:
  - конспект комплекса из 10 – 12 упражнений для профилактики различных заболеваний (в зависимости от своего диагноза).
- Специальная медицинская группа Б:
  - реферат на заданную тему (не менее 25 страниц) и презентация к нему (не менее 20 слайдов).

#### **Темы рефератов:**

1. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
2. Средства физической культуры и спорта.
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
4. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
5. Витамины и их роль в обмене веществ.
6. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
7. Двигательная активность и железы внутренней секреции. Регуляция обмена веществ.
8. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
9. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
10. Обмен углеводов и минеральных веществ при мышечной нагрузке.
11. Понятие об основном и рабочем обмене.
12. Механизм проявления гравитационного шока.
13. Внешнее и внутреннее дыхание.
14. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
15. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
16. Здоровый образ жизни студента.
17. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
18. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
19. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
20. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
21. Физическая культура в школе.

22. Двигательный режим и его значение.
23. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
24. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
25. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
26. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
27. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
28. Основы спортивной тренировки.
29. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
30. Утомление при физической и умственной работе.
31. Восстановление.
32. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
33. Адаптация к физическим упражнениям.
34. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
35. История развития физической культуры как дисциплины.
36. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
37. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека

*Требования к оформлению реферата:*

1. Оформление производится в следующем порядке; титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложения. Каждая часть начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.
2. Сокращения не допускаются (за исключением общепринятых аббревиатур).
3. Схемы, таблица, чертежи должны иметь ссылки на источник данных, если они заимствованы.
4. Поля страницы: левое – 3 см, правое – 1,5 см, нижнее – 2 см., верхнее – 2 см. Текст печатается через 1,5 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word, рекомендуется использовать шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14 пт.
5. После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка.
6. Титульный лист и оглавление реферата включаются в общую нумерацию, но номер страницы на них не проставляется. Нумерация начинается со 2-ой страницы и помещается вверху в середине листа. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке.

*Критерии оценки реферата: общие*

1. Глубина и полнота раскрытия темы.

2. Логичность, связность.
3. Точность передачи содержания первоисточников.
4. Соблюдение требований к структуре реферата.
5. Соблюдение требований к оформлению реферата.

Введение:

1. Обоснование выбора темы, ее актуальности.
2. Точность краткой характеристики жанра первоисточников.
3. Точность формулировки целей и задач авторов первоисточников.

Основная часть:

1. Структурирование материала по главам.
2. Выделение в тексте основных понятий и терминов, их правильное толкование.
3. Наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.

Заключение:

1. Точность выводов.
2. Наличие собственного мнения по проблемам, поднимаемым в первоисточниках.

Список литературы:

Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата.

Критерии оценки рефератов:

- оценка «зачтено-отлично» выставляется обучающемуся, если он полно раскрыл тему реферата, изложение материала логично, связно, грамотное, имеются поясняющие изображения; оформление реферата полностью соответствует предъявляемым требованиям;
- оценка «зачтено-хорошо» выставляется обучающемуся, если тема раскрыта хорошо, но не в полном объеме; информации представлено недостаточно; в отдельных случаях нарушена логика в изложении материала, имеются орфографические или синтаксические ошибки, стилистические погрешности; оформление реферата соответствует предъявляемым требованиям;
- оценка «зачтено-удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если раскрыта малая часть темы; поиск информации проведён поверхностно; в изложении материала отсутствует логика; имеются орфографические/синтаксические ошибки, стилистические погрешности; оформление реферата не полностью соответствует предъявляемым требованиям;
- оценка «не зачтено-неудовлетворительно» ставится при невыполнении обучающимся реферата или реферат является плагиатом или несвязной компиляцией чужих работ.

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

Приступая к изучению дисциплины БД.07 Физическая культура, студент должен ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины с тем, чтобы иметь четкое представление о дальнейшей работе, а также с учебным планом.

Изучение дисциплины осуществляется на основе выданных студенту преподавателем рекомендаций по выполнению всех практических заданий, предусмотренных учебным планом и программой. В первую очередь необходимо понять цель и задачи изучаемой дисциплины, оценить объем предоставляемого материала, подобрать основную и дополнительную литературу, выявить наиболее важные проблемы, стоящие по вопросам изучаемой дисциплины.

Выполнение заданий осуществляется в соответствии с учебным планом и программой. Они должны выполняться в соответствии с методическими рекомендациями, выданными преподавателем, и представлены в установленные преподавателем сроки.

На занятиях студентам для работы требуется спортивная форма.

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

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

2. Концепция федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы". Постановление правительства Российской Федерации от 21.01.2015 № 30.

3. "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2018 г. № 1125

4. Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 6 декабря 2017 года № 412-ФЗ

5. Приказ Минспорта России от 08.07.2018 г. № 575 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

6. 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>.

7. 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>.

8. 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>.

9. 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>.

10. 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>.

## **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, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный № 7 массовый, мяч баскетбольный № 7 для соревнований, мяч баскетбольный № 5 массовый, мяч футбольный № 4 массовый, мяч футбольный № 5 массовый, мяч футбольный № 5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

**Гимнастика:** стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических № 2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5 м (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая № 3, обруч гимнастический № 2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов № 3

**Легкая атлетика:** стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

**Лыжный спорт:** комплекты лыж, стеллаж для хранения лыж

**Спортивные игры:** наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

**Оборудование для проведения соревнований:** скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований № 1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

**Прочее:** аптечка медицинская, сетка заградительная

**Открытые спортивные площадки:** стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт – Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.