Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 30.09.2025 08:59:23
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
Протокол от 07.04.2025 № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Специальность – 12.02.08 Протезно-ортопедическая и реабилитационная техника

Профиль – на базе основного общего образования

Квалификация – техник

Форма обучения – очная

Год набора – 2025

Санкт-Петербург 2025 год

Автор-составитель: Верховская Любовь Сергеевна, преподаватель СПО

Председатель цикловой (методической) комиссии дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла, математического и общего естественнонаучного цикла преподаватель высшей категории ФСПО 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 ……. 7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ …….. 7
2.2. Тематический план и содержание дисциплины ……... 7
2.3. Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ …… 14
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 ……... 19
4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……. 20
5. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ……... 21
6. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы …… 21

1 Общие положения

1.1 Область применения программы

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

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 12.02.08 Протезно-ортопедическая и реабилитационная техника.

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.

1.4 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	**Дисциплинарные**
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 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
ОК 08 Использовать средства физической культуры для	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	**Дисциплинарные**
сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 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; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

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				
		3	4	5	6	7
Учебная нагрузка обучающихся всего, в том числе:	166	32	46	22	40	26
лекции	-	-	-	-	-	-
практические занятия	142	24	40	20	38	20
курсовая работа	-	-	-	-	-	-
самостоятельная работа обучающихся	22	8	6	2	2	4
консультации	2	-	-	-	-	2
промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-
Формы промежуточной аттестации	4Др., ЗаО	Другая форма контроля	Другая форма контроля	Другая форма контроля	Другая форма контроля	Зачет с оценкой

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Практическая работа**	**2**	ОК 04 ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
Тема 1.2.	**Практическая работа**		

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	**2**	ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Практическая работа**	**4**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Практическая работа**	**2**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Практическая работа**	**4**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Практическая работа**	**4**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и	**Практическая работа**	**8**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		

прыжках			
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Практическая работа**	**6**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Практическая работа**	**6**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Практическая работа**	**6**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Практическая работа**	**4**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Практическая работа**	**6**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 3.6. Основы методики судейства	**Практическая работа**		ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	**4**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Практическая работа**	**4**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах		
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1.	**Практическая работа**		

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	**6**	ОК 04 ОК 08
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Практическая работа**	**6**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Практическая работа**	**6**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Практическая работа**	**4**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Практическая работа**	**4**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	**Практическая работа**	**4**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Строевые приемы	**Практическая работа**	**4**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		

Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	**Практическая работа**	**4**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
Тема 5.3. ***(одна из двух тем)*** **Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт**	**Практическая работа**	**4**	ОК 04 ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
Тема 5.3. ***(одна из двух тем)*** **Упражнения на бревне (девушки). ППФП**	**Практическая работа**		ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Практическая работа**	**4**	ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
Раздел 6. Бадминтон			
Тема.6.1.	**Практическая работа**	**4**	

Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 6.2. Подачи	**Практическая работа**	**6**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Отработка подач		
Тема 6.3. Нападающий удар	**Практическая работа**	**6**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	**Практическая работа**	**4**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева		
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
Раздел 7. Настольный теннис			
Тема 7.1. Настольный теннис	**Практическая работа**	**4**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды		
Раздел 8. Лыжная подготовка			
Тема 8.1. Лыжная подготовка	**Практическая работа**	**6**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке		
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с		

	помощью амортизаторов		
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков		
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях		
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема.9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Практическая работа**	**4**	ОК 04 ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.		
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств		
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста		
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов		
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп		

	Самостоятельная работа обучающихся*	**2**	
Консультация:		**2**	
Всего:		**166**	

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, сообщений, презентаций, тестирование, контроль устных ответов, подготовка и проведение комплекса зарядки, организация и судейство учебной игры по изучаемым видам спорта.

Формы и методы промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проходит в форме ДФК (3-6 семестр), зачет с оценкой (7 семестр).

ДФК - оценка выставляется виде средней отметки, которая выводится на основе совокупности текущих отметок, полученных обучающимся за семестр.

Зачет с оценкой для студентов основного и спортивного отделений для текущего контроля успеваемости обучающихся сдаются в виде сдачи нормативов.

Для студентов основном группы здоровья зачет с оценкой проходит в виде сдачи нормативов.

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

- на практических занятиях;

- при ведении календаря самонаблюдения;

- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;

- при тестировании в контрольных точках.

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%-70%;

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**
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
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Челночный бег 10х10 м	34.0	36.0	38.0	40.0	42.0

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
Подтяг.	10	9	8	7	6
Подъем силой	4	3	2	1	0
Подъем переворотом	4	3	2	1	0
Сгибание- разгибание рук в упоре брусьях	15	12	9	7	5
Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (за 3 подхода)	60	55	50	45	40

Челночный бег 10х10 м	28.0	30.0	32.0	34.0	36.0

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 ПРИЕМОВ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Тесты	**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 проходит в форме зачета с оценкой. Для студентов основном 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) 700 г (м)	 - 36	 - 34	 - 32	 21 -	 18 -	 14 -
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) 5 км (мин)	 - 30	 - 32	 - 34	 18 -	 20 -	 22 -

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).

Примерные 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. 18. 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.

4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины СГ.04 Физическая культура, студент должен ознакомиться с содержанием данной «Рабочей учебной 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 лекционного и практического характера 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 2016-2017 годы"

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 Мин .спорта 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 5м. (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.