



УТВЕРЖДЕНО:

Педагогическим советом Колледжа
Протокол №4 от «15» января 2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего
звена**

по специальности: *43.02.16 Туризм и гостеприимство*

**Квалификация: *Специалист по туризму и гостеприимству*
*начала подготовки 2026г:***

Разработчики:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Старший преподаватель</i>	<i>Кудрова Е.Г.</i>

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППСЗ:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Руководитель ОПОП 43.02.16 Туризм и гостеприимство</i>	<i>Варламова А.В.</i>



СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы дисциплины**
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины**
- 3 Методические указания по проведению практических
занятий/лабораторных работ/семинаров, занятий в форме практической
подготовки (при наличии), и самостоятельной работе**
- 4 Фонд оценочных средств дисциплины**
- 5 Условия реализации программы дисциплины**
- 6 Информационное обеспечение реализации программы**



1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование дисциплины)

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	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 специальности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- 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.



В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	174
<i>в т.ч. в форме практической подготовки (если предусмотрено)</i>	-
В т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	174
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-
<i>Самостоятельная работа</i> ¹	-
Промежуточная аттестация	
3,4,5 семестр - зачет	-
6-й семестр – дифференциального зачета	-

Во всех ячейках со звездочкой (*) следует указать объем часов.

¹Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч ⁴	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала 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»	1	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и	Содержание учебного материала 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	1	ОК 08
	В том числе практических занятий		



спортом	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	4	ОК 08
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	4	ОК 08
Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:	4	ОК 08
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	4	ОК 08
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	6	ОК 08
Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	В том числе практических занятий		
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся*		



Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Промежуточная аттестация (зачет, 3 семестр) - 48 ч.			
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 3.6. Основы методики	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		



судейства	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	10	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	9	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 4.4. Техника штрафных	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц		



бросков. ОФП	кистей, плечевого пояса, ног			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	6	ОК 08	
Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола			
	Практическое занятие. Игра по правилам			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Промежуточная аттестация (зачет - 4 семестр), 57 ч.				
Тема 4.6.	Содержание учебного материала	4	ОК 08	
Практика судейства в баскетболе	В том числе практических занятий			
	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*			
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	4	ОК 08	
Строевые приемы	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 5.2.	Содержание учебного материала		ОК 08	
Техника акробатических упражнений	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	4		
Упражнения на брусьях	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера,	4		




(юноши). Гиревой спорт	комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	7	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		
	В том числе практических занятий		
	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*		
Раздел 6. Бадминтон			



Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Отработка подач		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	4	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	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*		
Раздел 7. Настольный теннис		4	ОК 08
Настольный теннис	Практическое занятие.		
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
Самостоятельная работа обучающихся*			
Промежуточная аттестация (зачет - 5 сем), 39 ч.			



Раздел 8. Лыжная подготовка		12	ОК 08
Тема 8.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12	
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	4	
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	4	
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		18	ОК 08
Тема.9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2	
	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.	2	
	В том числе практических занятий	16	

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>Лист 13</i>

	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	4	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	4	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация (диф. зачет, 6 семестр), 30ч.			
Всего:		174	



3. Методические указания по проведению практических занятий

3.1 Общие положения

Методические указания предназначены для обучающихся по ОПОП СПО по специальности **43.02.16 Туризм и гостеприимство**, изучающих дисциплину «Физическая культура», и могут использоваться на занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, и для выполнения практических заданий.

Цель и задачи освоения дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Виды занятий:

Практические занятия

Практическая работа заключается в выполнении студентами, под руководством преподавателя, комплекса учебных заданий направленных на усвоение научно-теоретических основ учебной дисциплины (правил техники безопасности по видам спорта – легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика), правил игры по данным видам спорта; основам здорового образа жизни.

Студенты приобретут практические навыки игры в волейбол и баскетбол, техники выполнения упражнений легкой атлетики и гимнастики; уровень физической подготовленности. Обучение студентов на практических занятиях заканчивается приемом контрольных нормативов по разделам программы.

Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

На практических занятиях используется индивидуальный, фронтальный, групповой, соревновательный методы обучения.



3.3. Тематика и содержание практических занятий

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы

Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега

Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП

Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.

Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега

Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках

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

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП

Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП

Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП

Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении

Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча

Тема 3.6. Основы методики судейства

Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу.

Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах

Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола

Практическое занятие. Игра по правилам

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП

Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП

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

Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП

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

Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола

Практическое занятие. Игра по правилам

Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе

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»

Тема 5.1. Строевые приемы

Практическое занятие. Отработка строевых приёмов

Тема 5.2. Техника акробатических упражнений

Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений

Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт

Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями

Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП

Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)

Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися

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

Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне

Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса

Тема 6.2. Поддачи

Практическое занятие. Отработка поддачи

Тема 6.3. Нападающий удар

Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону

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

Тема 7.1. Настольный теннис

Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки.

Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра

Тема 8.1. Лыжная подготовка

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



Тема.9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

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

4. Фонд оценочных средств дисциплины

4.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Формы промежуточной аттестации по семестрам:

№ семестра	Форма контроля
3 семестр	зачёт
4 семестр	зачёт
5 семестр	зачёт
6 семестр	дифференцированный зачёт

В результате промежуточной аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также формирования компетенций:

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Формы контроля и оценивания
<p>В результате изучения дисциплины студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;✓ основы здорового образа жизни;✓ условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;✓ средства профилактики перенапряжения <p>В результате изучения дисциплины студент должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	<p>Правильная последовательность выполнения действий на практических занятиях.</p> <p>-обоснованность выбора и применения методов и способов выполнения задач. - личная оценка эффективности и качества выполнения работ. Ведение личного дневника самоконтроля. Уровень физической подготовленности.</p> <p>самоанализ и коррекция результатов собственной работы; -выполнение текущего контроля и своевременная корректировка при выполнении работ в пределах компетенций;</p> <p>-полнота представлений последствий некачественного и несвоевременного выполнения работы - оперативность поиска</p>	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p> <p>Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта</p> <p>Защита реферата</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачета (3-5 семестр), 6 семестр в форме диф.зачета</p>



здоровья, достижения и профессиональных целей; ✓ применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	необходимой информации, обеспечивающей наиболее быстрое, полное и эффективное выполнение профессиональных задач; - самостоятельность поиска информации при решении не типовых профессиональных задач. Демонстрация техники и тактики игры в спортивные игры. Судейство	
--	--	--

Формируемые компетенции:

Код ПК, ОК	Умения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 8	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 специальности	<i>Для текущего контроля:</i> Выполнение практических заданий. Тестовые задания. Сдача нормативов. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений. Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. Защита рефератов <i>Для промежуточной аттестации:</i> Сдача нормативов. Тестовые задания. Зачет (3-5 семестр) дифференцированный зачет (6 семестр)

4.2. Методика применения контрольно-измерительных материалов

Контроль и оценка результатов освоения темы осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимся индивидуальных заданий **в виде сдачи нормативов**. Промежуточная аттестация проводится в 3,4,5 семестре - зачет, в 6-ом семестре – дифференцированный зачет

4.3. Контрольно-измерительные материалы включают:

Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности – ОК 08.

4.3.1. Типовые задания для оценки знаний и умений текущего контроля для студентов специальной медицинской группы здоровья.

Примерная тематика рефератов.

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.



2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культуры.
13. Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.
14. Основанные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
21. Развития выносливости во время занятия спортом.
22. Адаптаци профессиональных предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие полноценной личности
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.
25. Лыжной спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в школьных заведениях.
27. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
28. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
29. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
30. Лечебная физическая культура.
31. Олимпийские пары древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
32. Олимпийские игры современности: пути развития.
33. Значение физической культуры в развитии личности.
34. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
35. Физическая культура в моей семье.
36. Современные виды спорта и спортивные увлечения уч-ся моей школы.
37. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.



38. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
39. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) XX веков в России и в мире.
40. Место физической культуры в общей культуре человека.
41. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
42. Культура здоровья, как одна из составляющих образованности.
43. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
44. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
45. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культуры, школьным спортом и туризмом.
47. Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, гигиены, закаливания и т.д. (на выбор).
48. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
49. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
50. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
51. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физических упражнений и спортом.
52. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
53. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
54. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
55. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
56. Физическая культура в профилактике сердечнососудистых заболеваний.
57. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
58. Средства и методы воспитания физических качеств.
59. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
60. Моторика обучения школьников игре в баскетболе (азбука баскетбола, элементы техники броски мяча). Организация соревнований.
61. Моторика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
62. Моторика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований.
63. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутка, физкультпауза, динамичные перемены, спорт-час)
64. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
65. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
66. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).



67. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.

68. Здоровый образ жизни и факторы его определения.

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объемом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - TimesNewRoman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1 (одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

4.3.2 Типовые задания для оценки знаний и умений промежуточного контроля для студентов специальной медицинской группы здоровья. Типовые задания закрытого типа.

Для каждого задания сопоставьте элементы из левого столбца с соответствующими элементами из правого столбца.

1. Сопоставьте вид спорта и инвентарь:

1.	Волейбол	а.	Баскетбольное кольцо
2.	Баскетбол	б.	Волейбольная сетка
3.	Легкая атлетика	в.	Плавательные очки
4.	Плавание	г.	Стартовые колодки

2. Соотнесите физическое качество и упражнение:

1.	Сила	а.	Бег на длинные дистанции
2.	Выносливость	б.	Подтягивания
3.	Гибкость	в.	Наклоны вперед
4.	Быстрота	г.	Бег на 100 метров

3. Сопоставьте раздел физической культуры и содержание:

1.	Гимнастика	а.	Правила игры в баскетбол
2.	Игровые виды спорта	б.	Упражнения на брусьях
3.	Легкая атлетика	в.	Бег с барьерами



4.	Теория физической культуры	г.	Влияние физических нагрузок на организм
----	----------------------------	----	---

4. Соотнесите спортивные травмы с Первой помощью:

1.	Растяжение связок	а.	Приложить холод
2.	Вывих	б.	Обездвижить конечность
3.	Перелом	в.	Зафиксировать конечность
4.	Ушиб	г.	Обеспечить покой

5. Сопоставьте элементы техники и вид спорта:

1.	Верхняя передача	а.	Волейбол
2.	Дриблинг	б.	Плавание
3.	Старт	в.	Легкая атлетика
4.	Брасс	г.	Баскетбол

6. Сравните вид спорта со спортивным инвентарем:

1.	Футбол	а.	Клюшка
2.	Хоккей	б.	Мяч
3.	Теннис	в.	Весло
4.	Гребля	г.	Ракетка

7. Соотнесите физическое качество с упражнениями:

1.	Ловкость	а.	Прыжок в длину с места
2.	Координация	б.	Жонглирование мячом
3.	Равновесие	в.	Стойка на одной ноге
4.	Скоростно-силовые способности	г.	Кувырки

8. Сопоставьте раздел физической культуры с содержанием:

1.	Лыжная подготовка	а.	Организация похода
2.	Единоборства	б.	Правила поведения в чрезвычайных ситуациях
3.	Туризм	в.	Техника передвижения на лыжах
4.	Основы безопасности жизнедеятельности	г.	Приемы самозащиты

9. Сравните спортивную организацию с деятельностью:

1.	Международный олимпийский комитет (МОК)	а.	Организация и проведение Олимпийских игр
2.	Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)	б.	Улучшение здоровья населения мира
3.	Российский олимпийский комитет (РОК)	в.	Развитие олимпийского движения в России
4.	Федеральное медико-биологическое агентство (ФМБА)	г.	Медицинское сопровождение спортсменов

10. Определите, что отражает показатели физического развития:

1.	Рост	а.	Объем грудной клетки
----	------	----	----------------------



2.	Вес	б.	Максимальный объем воздуха, выдыхаемый после глубокого вдоха
3.	Окружность грудной клетки	в.	Длину тела
4.	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)	г.	Массу тела

Для каждого задания установите последовательность.

11. Установите последовательность этапов разминки:
 1. Статическая разминка
 2. Динамическая разминка
 3. Завершение разминки

12. Установите порядок действий при организации эстафеты:
 1. Разметка дистанции
 2. Распределение команд
 3. Подготовка инвентаря
 4. Проведение разминки

13. Установите порядок этапов подготовки к соревнованиям:
 1. Медицинский осмотр
 2. Тренировочный период
 3. Психологическая подготовка
 4. Тактическая подготовка

14. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:
 1. Упражнения на точность и координацию движений;
 2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
 3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
 4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
 5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
 6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
 7. Дыхательные упражнения.

15. Последовательность действий при подготовке волейбольной площадки к игре:
 1. Установка сетки.
 2. Проверка соответствия оборудования правилам.
 3. Разминка игроков.
 4. Разметка площадки.

16. Расположите представленные мячи в порядке увеличения их размеров:
 1. Мяч для гольфа
 2. Фитбол
 3. Баскетбольный мяч



4. Волейбольный мяч
 5. Футбольный мяч
 6. Теннисный мяч
17. Установите верную последовательность этапов разминки:
1. Дыхательные упражнения.
 2. Растяжка основных групп мышц.
 3. Ходьба и лёгкий бег на месте.
 4. Специальные упражнения (имитация движений основной части занятия).
 5. Суставная гимнастика (вращения, махи).
18. Этапы выполнения низкого старта в беге, расположите команды/действия в верной последовательности:
1. «На старт!» — принятие положения в колодках.
 2. «Внимание!» — подъём таза, перенос веса на переднюю ногу.
 3. Выбег из колодок после сигнала.
 4. «Марш!» (сигнал стартера).
 5. Ускорение в первые 20–30 м.
19. Этапы проведения спортивного соревнования (организационный порядок):
1. Награждение победителей и призёров.
 2. Проведение соревнований согласно регламенту.
 3. Формирование судейской коллегии.
 4. Разработка положения о соревновании.
 5. Регистрация участников и жеребьёвка.
20. Этапы церемонии открытия Олимпийских игр (организационный порядок):
1. Поднятие Олимпийского флага и исполнение Олимпийского гимна
 2. Художественная программа
 3. Торжественный вход главы государства и президента МОК
 4. Парад наций
 5. Произнесение олимпийских клятв
 6. Исполнение национального гимна принимающей страны
 7. Зажжение Олимпийского огня
 8. Официальные речи
 9. Объявление об открытии Игр
 10. Символический жест мира

4.3.3 Типовые задания для оценки знаний и умений промежуточного контроля для студентов специальной медицинской группы здоровья. Типовые задания комбинированного типа.



1. Установите соответствие между олимпийским символом и его значением.

1.	Олимпийские кольца	а.	Символ перемирия, мира и победы в Древней Греции.
2.	Олимпийский огонь	б.	Белое полотнище с пятью переплетенными кольцами.
3.	Олимпийский девиз	в.	Единство пяти континентов и всемирный характер Игр.
4.	Олимпийский флаг	г.	«Citius, Altius, Fortius – Communiter» («Быстрее, выше, сильнее – Вместе»).
5.	Оливковая ветвь	д.	Символ преемственности между древними и современными Играм, чистоты и борьбы за победу.

2. Установите соответствие между формой занятия и её краткой характеристикой.

1.	Урок	а.	Краткое упражнение для снятия утомления во время умственной работы.
2.	Секционное занятие	б.	Основная форма, регламентированная программой, проводимая под руководством учителя.
3.	Самостоятельная тренировка	в.	Занятие в спортивной секции, направленное на углубленное изучение вида спорта.
4.	Соревнование	г.	Специально организованная деятельность для выявления победителя в соответствии с правилами.
5.	Физкультминутка	д.	Занятие, планируемое и проводимое самим учащимся для поддержания или развития физических качеств.

3. Установите соответствие между принципом ЗОЖ и его практическим воплощением:

1.	Рациональное питание	а.	Ежедневная утренняя зарядка, посещение спортивной секции 2-3 раза в неделю.
2.	Оптимальная двигательная активность	б.	Соблюдение режима дня, регулярное проветривание помещений, закаливание.
3.	Личная и общественная гигиена	в.	Сбалансированное потребление белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.
4.	Отказ от вредных привычек	г.	Умение справляться со стрессом, ставить цели, общаться с друзьями.
5.	Позитивный психологический настрой	д.	Неупотребление табака, алкоголя, наркотических веществ.

4. Установите соответствие между физическим (двигательным) качеством и тестом для его оценки:

1.	Скорость	а.	Наклон вперед из положения сидя на полу.
2.	Сила	б.	Бег на 100 метров.
3.	Выносливость	в.	Подтягивание на высокой перекладине (для юношей), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девушек).
4.	Гибкость	г.	Бег на 2000 метров (юноши) / 1000 метров (девушки) или тест Купера (12-минутный бег).
5.	Ловкость (координация)	д.	Челночный бег 3x10 метров.

5. Установите соответствие между частью урока и её основным содержанием:

1.	Подготовительная	а.	Обучение новым двигательным действиям, развитие
----	------------------	----	---



			физических качеств, игра.
2.	Основная	б.	Постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, задание на дом.
3.	Заключительная	в.	Организация учащихся, общая и специальная разминка, подготовка организма к нагрузкам

6. Алгоритм действий при подготовке и выполнении низкого старта в спринте. Установите правильную последовательность.
1. По команде «Внимание!» поднять таз выше плеч, перенести вес тела на руки и стопу толчковой ноги.
 2. По команде «Марш!» энергично оттолкнуться и начать быстрый вынос бедра маховой ноги.
 3. По команде «На старт!» занять положение в стартовых колодках.
 4. Выпрямить тело и перейти к бегу по дистанции с максимальным ускорением.
7. Расставьте этапы изучения нового упражнения:
1. Демонстрация упражнения
 2. Объяснение техники
 3. Выполнение упражнения по частям
 4. Выполнение упражнения целиком
8. Установите правильную хронологическую последовательность развития Олимпийских игр и их развития от античности до наших дней:
1. Возрождение в 1896 году.
 2. Античные Игры в Греции.
 3. Запрет и забвение.
 4. Демократизация (женщины) и расширение (зимние Игры).
 5. Становление структуры и традиций МОК.
 6. Современная эпоха.
9. Установите правильную последовательность слов в определении понятия «Общая выносливость».
1. Работе
 2. К продолжительной
 3. Интенсивности
 4. Способность
 5. И эффективной
 6. Умеренной
10. Установите правильную последовательность слов в определении понятия «Гибкость».
1. Амплитудой
 2. Способность



3. Движения
 4. С максимальной
 5. Выполоть
11. Установите правильную последовательность слов в определении понятия «Ловкость».
1. Быстро
 2. Новыми
 3. Овладевать
 4. Движениями
 5. Способность
12. Физиологическое состояние, возникающее в организме человека в результате проделанной работы (физической или умственной) и выражающееся в снижении работоспособности, дискоординации регуляторных механизмов, нарушении гомеостаза.
13. Какие физические способности существуют
14. Пять олимпийских колец символизируют?
15. Основатель отечественной системы физического образования
16. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:
17. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры?
18. Процесс приспособления организма к меняющимся условия среды?
19. Красные кровяные клетки, транспортирующие O_2 к тканям и углекислый газ к легким, называются?
20. Уничтожают инородные тела и болезнетворные микробы в организме человека?
21. Играют важную роль в свертывании крови?



4.3.4 Типовые задания для оценки знаний и умений промежуточного контроля для студентов специальной медицинской группы здоровья. Типовые задания открытого типа.

1. Какие последствия вызывает длительные перерывы в занятиях спортом?
2. Чем отличаются скоростные способности от силовых способностей?
3. Укажите две цели обязательного медицинского осмотра перед началом занятий спортом.
4. Перечислите признаки переутомления после занятий спортом.
5. Приведите три основных компонента здорового образа жизни.
6. Вставить пропущенное слово: Конечной целью освоения дисциплины физической культуры является «повышение _____ резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность
7. Спорт (в широком понимании) - это:
8. Какие органические вещества в организме человека не могут накапливаться и образовываться из других веществ
9. Болезнь 21 века, с точки зрения физической культуры
10. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
11. В каком году была обнародована идея возрождения Олимпийских игр
12. Напишите кто предложил возродить Олимпийские игры?
13. В каком году было принято решение провести первые Олимпийские игры современности?
14. Напишите Девиз Олимпийских игр
15. В каком году проводились Олимпийские игры в России?
16. Через какой промежуток времени проводятся Олимпийские игры?
17. Как называется бег по пересечённой местности?
18. Какая делегация первой идет на параде и открывает Олимпийские игры?
19. Вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических элементов в прыжке с вышки или трамплина в воду называется.
20. Спортивная игра на льду, где игроки, соревнуются в точности попадания взаветный круг гранитными камнями.
21. Командная спортивная игра с мячом на площадке, игроки ударами по мячу должны направить его на сторону соперника и приземлить на площадку.
22. Вид спорта, при котором игроки стремятся послать мяч через сетку при помощи ракетки.



Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

4.3.4 Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовки для студентов основной медицинской группы здоровья.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из вися лежа, кол.раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6

4.3.5 Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы для текущего контроля.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м	7,3	8,0	8,3



6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

4.3.6 Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы для текущего контроля.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
6. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

4.3.7 Типовые задания для промежуточной аттестации для студентов основной медицинской группы здоровья.

№	Виды упражнения	Оценка, результат					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			
6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			
9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11
10	Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см)	780	600	480	600	500	400



11	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
14	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20
15	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
16	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
17	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
18	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
19	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
20	Бег 20 м	3,1	3,2	3,3	3,34	3,39	3,5
21	Передвижение 5*6 м.	9,1	9,5	9,7	9,4	9,7	10,0
22	Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	4	6	5	3
23	Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	4	6	5	3
24	Передачи мяча в стену (30 сек)	30	25	20	25	20	15
25	Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4
26	Передачи мяча в парах	20	15	10	20	15	10

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Для реализации программы учебной дисциплины должно быть наличие *спортивного зала (комплекса)*, оснащенного спортивным инвентарем и спортивным оборудованием.

6. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательная организация выбирала не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, дополнен новыми изданиями.

6.1. Основные электронные издания

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков, ; под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — Москва :КноРус, 2026. — 366 с. — ISBN 978-5-406-15604-9. — URL: <https://book.ru/book/960514>
2. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва :КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736>



3. Физическая культура. Базовый уровень. Электронная форма учебника для СПО. Учебник.- Лях Владимир Иосифович, 2025. Режим доступа <https://znanium.ru/catalog/document?id=465342>

4. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СП. Гопп Константин Эрихович, Чубарова Елизавета Владимировна, Семенова Надежда Юрьевна, Чхеидзе Марина Джамбуловна. Учебно-методическая литература. –ФЛИНТА, 2021. Режим доступа <https://znanium.ru/catalog/document?id=389945>

6.2. Дополнительные источники:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва :КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: <https://book.ru/book/959228>

6.3. Интернет-ресурсы:

1. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта Режим доступа: <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta/> Доступ свободный
2. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/index.html> Доступ свободный
3. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия Режим доступа: <http://sportwiki.to> Доступ свободный
4. Информационно справочная система. ФизкультУРА Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru> Доступ свободный
5. База данных Научно-теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» Режим доступа: <https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/> Доступ свободный
6. Российский олимпийский комитет Режим доступа: <http://www.olympic.ru/> Доступ свободный
7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» Режим доступа: <http://www.gto.ru> Доступ свободный
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/> Доступ свободный