



Автономная некоммерческая  
профессиональная образовательная организация  
«Региональный экономико-правовой колледж»  
(АНПОО «РЭПК»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.А. Полухина

« 15 »

20 25 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

(индекс, наименование дисциплины)

**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника Операционный логист  
(наименование квалификации)

Уровень базового образования обучающихся Основное общее образование  
(основное/среднее общее образование)

Форма обучения Очная, заочная  
(очная, заочная)

Год начала подготовки 2025

Рекомендована к использованию филиалами АНПОО «РЭПК»

Воронеж 2025

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры общих дисциплин среднего профессионального образования.

Протокол от 27 декабря 2024 г. № 5.

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Л.М.Пантелеев  
(И.О. Фамилия)

Разработчик

\_\_\_\_\_  
(подпись)

А.Д. Смирнов  
(И.О. Фамилия)

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

---

(индекс, наименование дисциплины)

### **1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Содержание дисциплины СГ.04 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.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.06.2024 № № 437 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» и на основании примерной рабочей программы дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, разработанной ФГБОУ ДПО ИРПО в целях реализации образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике и является частью образовательной программы в части освоения соответствующих общих компетенций (далее – ОК).

### **1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| Код<br>ОК                                                                                                                                                                                                                                                                              | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОК 04<br/>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 08<br/>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p> | <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы для очной формы обучения

| Наименование составных частей дисциплины                 | Объем в часах |
|----------------------------------------------------------|---------------|
| теоретическое занятие (лекции)                           | -             |
| практические (лабораторные) занятия (если предусмотрено) | 124           |
| профессионально ориентированное содержание               |               |
| в т.ч.:                                                  |               |
| практические занятия (если предусмотрено)                |               |
| самостоятельная работа                                   | 8             |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено)            | -             |
| индивидуальный проект (если предусмотрено)               | -             |
| промежуточная аттестация в форме экзамена                | 6             |
| Всего                                                    | 138           |

### 2.2. Объем дисциплины и виды учебной работы для заочной формы обучения

| Наименование составных частей дисциплины                 | Объем в часах |
|----------------------------------------------------------|---------------|
| теоретическое занятие (лекции)                           | 2             |
| практические (лабораторные) занятия (если предусмотрено) | -             |
| профессионально ориентированное содержание               |               |
| в т.ч.:                                                  |               |
| практические занятия (если предусмотрено)                |               |
| самостоятельная работа                                   | 130           |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено)            | -             |
| индивидуальный проект (если предусмотрено)               | -             |
| промежуточная аттестация в форме экзамена                | 6             |
| Всего                                                    | 138           |

### 2.3. Тематический план и содержание дисциплины для очной формы обучения

| Наименование разделов и тем                                                                                                            | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                         | Объем, акад. ч | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3              | 4                                                                     |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                      | 10             | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                                                                        | Лекция<br>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» | 6              |                                                                       |
|                                                                                                                                        | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                              | 4              |                                                                       |
|                                                                                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                    | -              |                                                                       |
|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                                                                       |
| Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                      | 10             | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                                                                        | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                             | 6              |                                                                       |
|                                                                                                                                        | Практическое занятие:                                                                                                                                                                                                                                              | 4              |                                                                       |
|                                                                                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                    | -              |                                                                       |
|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                                                                       |
| Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы                                                | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                      | 10             | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                                                                        | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                             | 6              |                                                                       |
|                                                                                                                                        | Практическое занятие:<br>Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                                                               | 4              |                                                                       |
|                                                                                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                    | -              |                                                                       |
|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                                                                       |
| Тема 4. Совершенствование техники длительного бега                                                                                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                      | 10             | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                                                                        | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                             | 6              |                                                                       |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |                |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|
|                                                                     | Практическое занятие:<br>Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4  |                |
|                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -  |                |
| Тема 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                     | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6  |                |
|                                                                     | Практическое занятие:<br>Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4  |                |
|                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -  |                |
| Тема 6. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                     | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6  |                |
|                                                                     | Практическое занятие:<br>Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4  |                |
|                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -  |                |
| Тема 7. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 12 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                     | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6  |                |
|                                                                     | Практическое занятие:<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6  |                |
|                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -  |                |
| Тема 8. Волейбол                                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 12 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                     | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6  |                |
|                                                                     | Практическое занятие:<br>Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Отработка навыков судейства в волейболе. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. | 6  |                |
|                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -  |                |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|
| Тема 9. Баскетбол   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12 | OK 04<br>OK 08 |
|                     | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6  |                |
|                     | Практическое занятие:<br>Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам баскетбола. Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» .                                              | 6  |                |
|                     | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -  |                |
| Тема 10. Гимнастика | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12 | OK 04<br>OK 08 |
|                     | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6  |                |
|                     | Практическое занятие:<br>Отработка строевых приёмов. Отработка техники акробатических упражнений. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП. Разучивание и выполнение упражнений с гириями. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП. | 6  |                |
|                     | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -  |                |
| Тема 11. Бадминтон  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16 | OK 04<br>OK 08 |
|                     | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8  |                |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |                |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|
|                                                                  | Практическое занятие:<br>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Отработка подачи. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш». Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подачи, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам. | 6   |                |
|                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                                                              | -   |                |
| Тема 12. Настольный теннис                                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                  | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |                |
|                                                                  | Практическое занятие:<br>Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.                                                                                                                                                                                                        |     |                |
|                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                                                              |     |                |
| Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 11  | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                  | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8   |                |
|                                                                  | Практическое занятие:<br>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.                                           | 3   |                |
|                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                                                              | -   |                |
| Промежуточная аттестация                                         | Экзамен                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2   |                |
|                                                                  | Всего:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 138 |                |

## 2.4. Тематический план и содержание дисциплины для заочной формы обучения

| Наименование разделов и тем                                                                                                            | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                         | Объем, акад. ч | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3              | 4                                                                     |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                      | 12             | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                                                                        | Лекция<br>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» | 2              |                                                                       |
|                                                                                                                                        | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                              | -              |                                                                       |
|                                                                                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                    | 10             |                                                                       |
| Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                      | 10             | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                                                                        | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                             | -              |                                                                       |
|                                                                                                                                        | Практическое занятие:                                                                                                                                                                                                                                              | -              |                                                                       |
|                                                                                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                    | 10             |                                                                       |
| Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы                                                | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                      | 10             | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                                                                        | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                             | -              |                                                                       |
|                                                                                                                                        | Практическое занятие:<br>Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                                                               | -              |                                                                       |
|                                                                                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                    | 10             |                                                                       |
| Тема 4. Совершенствование техники длительного бега                                                                                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                      | 10             | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                                                                        | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                             | -              |                                                                       |
|                                                                                                                                        | Практическое занятие:<br>Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                                                                                                                    | -              |                                                                       |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |                |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|
|                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10 |                |
| Тема 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                     | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -  |                |
|                                                                     | Практическое занятие:<br>Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -  |                |
|                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10 |                |
| Тема 6. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                     | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -  |                |
|                                                                     | Практическое занятие:<br>Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -  |                |
|                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10 |                |
| Тема 7. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                     | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -  |                |
|                                                                     | Практическое занятие:<br>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: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10 |                |
| Тема 8. Волейбол                                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                     | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -  |                |
|                                                                     | Практическое занятие:<br>Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Отработка навыков судейства в волейболе. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. | -  |                |
|                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10 |                |
| Тема 9. Баскетбол                                                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    | ОК 04          |
|                                                                     | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10 | ОК 08          |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|
|                     | <p>Практическое занятие:</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам баскетбола. Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» .</p>                                              | -  |                |
|                     | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10 |                |
| Тема 10. Гимнастика | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                     | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -  |                |
|                     | <p>Практическое занятие:</p> <p>Отработка строевых приёмов. Отработка техники акробатических упражнений. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП. Разучивание и выполнение упражнений с гириями. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.</p> | -  |                |
|                     | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10 |                |
| Тема 11. Бадминтон  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                     | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -  |                |
|                     | <p>Практическое занятие:</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Отработка подачи. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш». Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подачи, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -  |                |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|
|                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                    | 10  |                |
| Тема 12. Настольный теннис                                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                  | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -   |                |
|                                                                  | Практическое занятие:<br>Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.                                                                                                                                                              | -   |                |
|                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                    | 10  |                |
| Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                  | Лекция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -   |                |
|                                                                  | Практическое занятие:<br>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. | -   |                |
|                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий                                                                                                                                                                                                    | 10  |                |
| Промежуточная аттестация                                         | Экзамен                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6   |                |
|                                                                  | Всего:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 138 |                |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы дисциплины «СГ.04 Физическая культура» предусмотрены специальные помещения.

Специальные помещения представляют собой объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Спортивный зал оснащен оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка,

ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля: футбольное поле, беговые дорожки: брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомер; элементы полосы препятствий: лабиринт, одиночный окоп для стрельбы и метания гранат.

Технические средства обучения: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### 3.2.1. Основные источники (литература)

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

2. Гурьев, С. В. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебно-методическое пособие / С.В. Гурьев. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 218 с. — (Среднее профессиональное образование). — DOI 10.12737/1009496. - ISBN 978-5-16-014873-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2163778>. — Режим доступа: по подписке.

### 3.2.2. Дополнительные источники (литература)

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565828>

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565829>

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебник для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 531 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565945>

### **3.2.3. Перечень информационных ресурсов сети «Интернет», в том числе информационно справочных систем**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>.
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/>.
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9).
5. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>.
7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>.
8. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт [Rus.Edu](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html) [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html).

### **3.2.4. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Приложение Libre Office (используется для подготовки докладов, сообщений, выполнения других письменных заданий).
2. Приложение Open Office (используется для составления и работы с электронными таблицами).
3. Программа-браузер Google Chrome (или другая альтернативная) (используется для работы с электронными библиотечными системами и другими ресурсами «Интернет»).
4. 7-Zip (используется для архивирования файлов с высокой степенью сжатия).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Формы и методы контроля результатов обучения

| Код ОК, ПК                                                                                                                                                                                      | Показатели освоенности компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Формы контроля и методы оценки                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04.<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Выполнение докладов и рефератов, индивидуальных заданий. Оценка выполнения упражнений и нормативов. Интерпретация результатов выполнения практических заданий и оценка тестового контроля. |
| ОК 08.<br>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | 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 физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);<br>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>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;<br>Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 4.2. Критерии оценивания уровня сформированности знаний и умений

### 4.2.1. Критерии оценивания выполнения теста

| «отлично»                                     | «хорошо»                                     | «удовлетворительно»                          | «неудовлетворительно»                           |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| правильно выполнено 85-100 % тестовых заданий | правильно выполнено 65-84 % тестовых заданий | правильно выполнено 50-65 % тестовых заданий | правильно выполнено менее 50 % тестовых заданий |

### 4.2.2. Критерии оценивания физической деятельности

| «отлично»                                                                                                                    | «хорошо»                                            | «удовлетворительно»                                            | «неудовлетворительно»                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени | двигательное действие норматива выполнено правильно | двигательное действие норматива выполнено в основном правильно | двигательное действие норматива не выполнено |

### 4.2.3. Критерии оценивания выполнения докладов и рефератов

| «отлично»                                                                                                                                                                                                                     | «хорошо»                                                                                                                                                                                                                         | «удовлетворительно»                                                                                                                                                                                                | «неудовлетворительно»                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| тема раскрыта в полном объеме и автор свободно в ней ориентируется, последовательно и логично, материал доклада актуален и разнообразен (проанализированы несколько различных источников) выводы аргументированы, обучающийся | тема раскрыта в целом полно, последовательно и логично, выводы аргументированы, но при защите доклада обучающийся в основном читал доклад и не давал собственных пояснений; обучающийся недостаточно полно и уверенно отвечал на | тема раскрыта не полностью, тезисы и утверждения не достаточно согласованы, аргументация выводов недостаточно обоснована, доклад выполнен на основании единственного источника, на вопросы преподавателя аудитории | не соответствует критериям «удовлетворительно» |

|                                                       |                                         |                           |  |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|--|
| ответил на<br>вопросы<br>преподавателя и<br>аудитории | вопросы<br>преподавателя и<br>аудитории | обучающийся не<br>ответил |  |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|--|

#### **4.2.4. Критерии оценивания внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся**

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент - анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии и др.;

В самостоятельные занятия, проводимые с целью физического совершенствования рекомендуется включать упражнения, укрепляющие основные мышечные группы, развивающие ручную ловкость, гибкость и другие качества, формирующие правильную осанку, способствующие подготовке к освоению на парах сложных двигательных навыков. Тренировочное занятие должно включать 2-3 серии по 4-8 упражнений в каждой. Заниматься нужно 2-3 раза в неделю.

В качестве показателей самоконтроля, как правило, используются субъективные и объективные признаки изменения функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок.

В качестве субъективных показателей самоконтроля чаще всего используются самочувствие, степень усталости, настроение, сон, аппетит, а объективных - частота сердечных сокращений, динамика массы тела, силы кисти и пр. Показатели самоконтроля следует вносить в специальный дневник.

Учет содержания нагрузки и режима занятий, анализ динамики результатов и роста тренированности в сопоставлении с данными самоконтроля помогут педагогу оценить правильность режима тренировочных занятий, своевременно устранить отрицательное влияние чрезмерных нагрузок, а самому студенту убедиться в эффективности занятий и их благотворном влиянии на физическое развитие и состояние здоровья.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу рекомендуется использовать дифференцированный подход к студентам. Перед выполнением студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Во время выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить консультации за счет общего бюджета времени, отведенного на консультации.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме, с представлением изделия или продукта творческой деятельности студента.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

#### **4.2.4.1. Индивидуальные задания по дисциплине «Физическая культура»**

Комплекс упражнений:

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях;
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед);
- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу).

2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи);

- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием);

- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).

### 3. Упражнения на растягивание:

- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;
- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;

- в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;

- стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

### 4. Ходьба:

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);
- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);

- ходьба с хлопками;

- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);

- основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.

### 5. Бег - возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

### 6. Подскоки и прыжки:

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);

- с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);

- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

В связи с тем, что в оздоровительной аэробике большая часть движений оказывает нагрузку на суставы и позвоночник, то при выборе упражнений особое внимание уделяют правильной технике и безопасности условий выполнения. Многие упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но подобранные без учета подготовленности занимающихся при длительном, интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям. Рассмотрим наиболее важные положения, которые нужно учитывать

#### 4.2.4.2. Нормативы по дисциплине «Физическая культура»:

1. Подтягивание на перекладине (юноши). Низкая перекладина – девушки.

2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).
3. Прыжок в длину с места.
4. Бег: мужчины – 2 км, девушки – 1 км (без учета времени).
5. Бег на лыжах: юноши – 5 км, девушки – 3 км (без учета времени) или катание на коньках на технику (без учета времени).
6. Упражнения с мячом.
7. Упражнения на гибкость.
8. Упражнения со скакалкой.
9. Отжимание в упоре лежа.

#### **4.2.5. Критерии оценивания знаний и умений по итогам освоения дисциплины**

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в форме дифференцированного зачета в ходе зимней (летней) экзаменационной сессии с выставлением итоговой оценки по дисциплине. К дифференцированному зачету допускаются студенты, успешно выполнившие все виды отчетности, предусмотренные по дисциплине учебным планом. В ходе дифференцированного зачета проверяется степень усвоения материала, умение творчески и последовательно, четко и кратко отвечать на поставленные вопросы, делать конкретные выводы и формулировать обоснованные предложения. Итоговая оценка охватывает проверку достижения всех заявленных целей изучения дисциплины и проводится для контроля уровня понимания студентами связей между различными ее элементами.

В ходе итогового контроля акцент делается на проверку способностей студентов к творческому мышлению и использованию понятийного аппарата дисциплины в решении профессиональных задач по соответствующей специальности, а также физическая подготовка студента.

Знания, умения и навыки обучающихся на дифференцированном зачете оцениваются по пятибалльной системе. Оценка объявляется студенту по окончании его ответа на дифференцированном зачете. Положительная оценка («отлично», «хорошо», «удовлетворительно») заносится в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку лично преподавателем. Оценка «неудовлетворительно» проставляется только в экзаменационную ведомость студента.

Общими критериями, определяющими оценку теоретических знаний на дифференцированном зачете, являются:

| «отлично»                                       | «хорошо»                                     | «удовлетворительно»                                                | «неудовлетворительно»                                                              |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| наличие глубоких, исчерпывающих знаний в объеме | наличие твердых и достаточно полных знаний в | наличие твердых знаний в объеме пройденного курса в соответствии с | наличие грубых ошибок в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса, неумение |

|                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| пройденного курса в соответствии с поставленными программой курса целями обучения, правильные, уверенные действия по применению полученных знаний на практике, грамотное и логически стройное изложение материала при ответе, знание дополнительно рекомендованной литературы | объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, незначительные ошибки при освещении заданных вопросов, правильные действия по применению знаний на практике, четкое изложение материала | целями обучения, но изложение ответов с ошибками, исправляемыми после дополнительных вопросов, необходимость наводящих вопросов, в целом правильные действия по применению знаний на практике | применять знания на практике, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4.2.6. Критерии оценивания физической подготовки

Каждый семестр подразделяется на два-три учебных блока по видам спорта. Практические занятия проводятся для обучающихся 1-2 раза в неделю (2-4 часа). Обучающиеся обязаны посетить не менее 75% учебных занятий. Пропуски разрешены по уважительным причинам и подтверждаются документами. На практических занятиях обязательно наличие спортивной формы и обуви, без которых студент к занятиям не допускается. После окончания каждого блока обучающиеся (основная и подготовительная медицинские группы), сдают не более 5 контрольных нормативов по физической и спортивно-технической подготовке. Контрольные нормативы для основной и подготовительной медицинских групп могут иметь отличия. Ниже приведены таблицы контрольных нормативов по общей физической подготовке и игровым видам спорта для обучающихся (табл. 2.1 и 2.2). Последовательность сдачи нормативов устанавливает преподаватель. Студенты, относящиеся к основной и подготовительной медицинским группам, получают дифференцированный зачет по контрольным нормативам. Контрольные нормативы для основной и подготовительной медицинских групп имеют отличия. Преподаватель индивидуально подбирает нагрузку для студентов подготовительной медицинской группы в зависимости от его заболевания и физической подготовленности. Бег на средние дистанции (2000 м для девушек и 3000 м для юношей) проводится без учета времени или заменяется ходьбой по 12-минутному тесту Купера. Дополнительные проценты студент любой

медицинской группы может получить в поощрение за посещение всех занятий без пропусков, за активное участие в научных конференциях различных уровней и в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых кафедрой, вузом, городской администрацией и т.д. В начале первого семестра каждый обучающийся должен сдать нормативы стартового рейтинга для оценки состояния физической подготовки. Стартовый рейтинг является допуском к сдаче последующих контрольных точек.

| Вид упражнения                                                               | Пол | Семестр |      |      |       |       |      |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|------|------|-------|-------|------|
|                                                                              |     | I       |      |      | II    |       |      |
|                                                                              |     | «5»     | «4»  | «3»  | «5»   | «4»   | «3»  |
| Бег 100 м. (сек.)                                                            | Ю   | 14,0    | 14,4 | 15,0 | 13,6  | 14,0  | 14,4 |
|                                                                              | Д   | 16,5    | 17,5 | 18,0 | 16,0  | 16,5  | 17,5 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)                                              | Ю   | 3,40    | 3,50 | 4,0  | 3,30  | 3,40  | 3,50 |
|                                                                              | Д   | 1,55    | 2,0  | 2,15 | 1,48  | 1,55  | 2,0  |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)                                              | Ю   | 13,5    | 14,3 | 15,0 | 13,30 | 13,5  | 14,3 |
|                                                                              | Д   | 11,15   | 12,0 | 12,5 | 10,50 | 11,15 | 12,0 |
| Прыжок в длину с места ( м. см.)                                             | Ю   | 2,15    | 2,0  | 1,90 | 2,25  | 2,15  | 2,0  |
|                                                                              | Д   | 1,75    | 1,60 | 1,50 | 1,85  | 1,75  | 1,60 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)                             | Ю   | 4,30    | 4,0  | 3,80 | 4,50  | 4,30  | 4,0  |
|                                                                              | Д   | 3,40    | 3,20 | 3,0  | 3,60  | 3,40  | 3,20 |
| Прыжок в высоту ( м. см.)                                                    | Ю   | 1,26    | 1,20 | 1,15 | 1,35  | 1,30  | 1,26 |
|                                                                              | Д   | 1,05    | 1,0  | 90   | 1,15  | 1,10  | 1,05 |
| Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)                                      | Ю   | 29      | 25   | 23   | 32    | 28    | 25   |
|                                                                              | Д   | 18      | 13   | 11   | 21    | 18    | 15   |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)        | Д   | 30      | 25   | 20   | 40    | 30    | 25   |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз)                                    | Ю   | 11      | 9    | 7    | 13    | 11    | 9    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)                                 | Ю   | 30      | 25   | 20   | 40    | 35    | 30   |
|                                                                              | Д   | 10      | 8    | 6    | 15    | 11    | 8    |
| Приседание на одной ноге без опоры                                           | Ю   | 10/10   | 8/8  | 6/6  | 12/12 | 10/10 | 8/8  |
|                                                                              | Д   | 8/8     | 6/6  | 5/5  | 10/10 | 8/8   | 6/6  |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины                          | Ю   | 8       | 6    | 4    | 10    | 8     | 6    |
| Челночный бег 3X10 сек.                                                      | Ю   | 8,0     | 8,4  | 8,7  | 7,5   | 8,0   | 8,4  |
|                                                                              | Д   | 8,7     | 9,3  | 9,7  | 8,4   | 8,7   | 9,3  |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)                  | Ю   | 6       | 5    | 4    | 7     | 6     | 5    |
|                                                                              | Д   | 5       | 4    | 3    | 6     | 5     | 4    |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)                     | Ю   | 5       | 4    | 3    | 6     | 5     | 4    |
|                                                                              | Д   | 5       | 4    | 3    | 6     | 5     | 4    |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д   | 25      | 20   | 15   | 30    | 25    | 20   |
| Верхняя прямая подача в/б                                                    | Ю   | 4       | 3    | 2    | 5     | 4     | 3    |

|                                                                               |   |    |    |   |    |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|---|----|----|----|
| мяча в пределы площадки (5 попыток)                                           | Д | 4  | 3  | 2 | 5  | 4  | 3  |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)         | Д | 13 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5  | 4  | 3 | 7  | 5  | 4  |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток          | Ю | 4  | 3  | 2 | 5  | 4  | 3  |

