

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Агабекян Раица Левоньевна

Должность: ректор

Дата подписания: 31.05.2024 16:40:12

Уникальный программный ключ:

4237c7ccb9b9e111bba1f1c5a9201b015cd6bba123ff74747901b5b9b5be

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ»**

**(г. Краснодар)**

**Академический колледж**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе,

доцент Севрюгина Н. И.

08 апреля 2024 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**СГ.04 Физическая культура**

для обучающихся по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство

Квалификация выпускника - Специалист по туризму и гостеприимству

Краснодар, 2024

Рассмотрено  
на заседании предметно цикловой комиссии  
Протокол № 9 от 05 апреля 2024 г.  
Председатель ПЦК Меньщиков Д.С.  
Зав. ОПГС Академического колледжа  
Забуга Е.Н.

Принято  
педагогическим советом  
Академического колледжа  
Протокол № 9 от 05 апреля  
2024 г.

Рабочая программа разработана на основе основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена, специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство, Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 73-ФЗ Об образовании в Российской Федерации (редакция от 25.12.2018 г.) и требований ФГОС среднего профессионального образования (приказ от 12.12.2022г. № 1100 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство (Зарегистрировано в Минюсте России 24 января 2023 г. № 72111) технического профиля профессионального образования.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство технического профиля (на базе основного общего образования) в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Рецензенты:

Заместитель директора по учебно-методической работе ЧУ ПОО КТУИС г. Краснодар, Бондаренко Н. А.

Генеральный директор «Телевизионное агентство «Медиа Тема», Бережная Е. С.

Директор ООО «КМ», г. Краснодар, Горбань М. А.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура.....	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	4
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	7
2.3 Оценочные средства. Контрольные вопросы и задания.....	15
2.4 Фонд оценочных средств.....	16
3. Условия реализации программы учебной дисциплины .....	18
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	18
3.2. Информационное обеспечение реализации программы .....	18
3.3 Перечень информационных технологий .....	19
3.4 Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	19
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	21
5. Оценка освоения достижений личностных результатов воспитательной работы.....	22

# **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура**

## **1.1. Область применения программы**

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный учебный цикл дисциплин среднего (полного) общего образования учебного плана специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство, устанавливающих базовые знания и навыки, необходимые в будущей профессиональной деятельности выпускника

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

### **Перечень формируемых общих компетенций:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Уметь:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- организовывать работу коллектива и команды;</li><li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li><li>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li></ul>
---------------	--

<b>Знать:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li><li>- основы проектной деятельности;</li><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li><li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li></ul>
---------------	---

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	95
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	95
в том числе:	
лекции	
практики	95
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч
<i>1</i>	<i>2</i>	3
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		4
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4
<b>Здоровый образ жизни</b>	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	4
	<b>В том числе практических занятий</b>	-

	Самостоятельная работа обучающихся	-
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	<b>2</b>
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	<b>2</b>
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	<b>2</b>
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного	<b>2</b>
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на	<b>3</b>
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>
		<b>1</b>



<b>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
<b>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2
<b>Зачет по изученному материалу в семестре</b>		<b>2</b>
<b>2 семестр</b>		
<b>Техника безопасности перед началом семестра</b>		<b>2</b>
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
<b>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
<b>Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
<b>Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2
<b>Тема 3.6.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-

<b>Тема 3.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
<b>Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
<b>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
<b>Передачи мяча. ОФП</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростносиловых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
<b>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Тема 4.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
<b>Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Тема 4.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>

Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам: баскетбольная «лужка»	
<b>Зачет по изученному материалу в семестре</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
		<b>2</b>
<b>3 семестр</b>		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>16</b>
Тема 5.1. Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	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	1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-

<b>Тема 5.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
<b>Упражнения на бревне (девушки). ПШФП</b>	Бревно: наскок, ходьба, полупагаг, уголок, равновесие, повороты, соскок	1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Тема 5.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>
<b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему	<b>8</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	2
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	2
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ПШФП	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
	<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>	<b>28</b>
<b>Тема.6.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
<b>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Тема 6.2. Подачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>Зачет по изученному материалу в семестре</b>		<b>2</b>

<b>4 семестр</b>		
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
<b>Нападающий удар</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Тема 6.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>
<b>Судейство соревнований по бадмингону</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	14
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадмингону	4
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подачи, ударов справа, слева	4
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные	6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>10</b>
<b>Тема.7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>
<b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной программы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>7</b>
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	3

	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
	<b>Промежуточная аттестация</b>	2
	<b>Всего</b>	<b>95</b>

### 2.3 Оценочные средства. Контрольные вопросы и задания

1. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?
2. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?
3. Как называется временное снижение работоспособности?
4. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?
5. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
6. Какая дистанция в легкой атлетике относится к спринтерскому бегу?
7. Какая организация руководит современным олимпийским движением?
8. Какая страна считается Родиной игры в футбол?
9. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?
10. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?
11. Какой вид называют «Королевой спорта»?
12. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
13. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?
14. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?
15. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?
16. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?
17. Назовите высоту волейбольной сетки для команд:
18. Назовите основные физические качества.
19. Перечислите основные ошибки в волейболе
20. Перечислите основные ошибки в баскетболе
21. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.
22. Через решение каких задач осуществляется реализация цели физического воспитания?
23. Что означает термин «Двигательное умение»?
24. Что понимается под термином «Дистанция»; «Интервал»
25. Что такое «Кросс» в легкой атлетике?
26. Что является в беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех?

27. Что является основной и обязательной формой физического воспитания в колледже?

28. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

29. Что является основными средствами физического воспитания?

#### 2.4 Фонд оценочных средств

##### Комплексы упражнений (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на 100 м (сек.)	18.0 и меньше	18.1 и больше
2.	Бег на 2000 м (мин., сек)	без учета времени	сошла с дистанции
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160 и больше	159 и меньше
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8 и больше	7 и меньше
5.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	8 и больше	7 и меньше
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20 и больше	19 и меньше

##### Комплексы упражнений (юноши)

№п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на 100 м (сек.)	14.8 и меньше	14.9 и больше
2.	Бег на 3000 м (мин., сек)	без учета времени	сошел с дистанции
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190 и больше	189 и меньше
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7 и больше	6 и меньше
5.	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	14 и больше	13 и меньше
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30 и больше	29 и меньше

##### Комплексы упражнений (девушки)

№п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на лыжах на 3 км	19.10 и меньше	сошла с дистанции
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10 и больше	9 и меньше
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10 и больше	9 и меньше



3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25 и больше	24 и меньше
----	---	-------------	-------------

#### Комплексы упражнений (юноши)

№п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на лыжах на 5 км	25.50 и меньше	сошел с дистанции
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7 и больше	6 и меньше
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15 и больше	14 и меньше
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35 и больше	34 и меньше

#### Комплекс упражнений для определения специальной подготовленности по баскетболу

№п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег 6х20 м (сек.)	24	30
2.	Прыжки с ноги на ногу на дистанции 6 м (кол-во раз)	8	19
3.	Десять штрафных бросков (кол-во попаданий)	7	7
4.	Ведение мяча от лицевой линии до щита	+	+
5.	Ведение мяча до центральной линии и обратно, бросок левой (два попадания за кол-во сек.)	15	18
6.	Девять бросков с трех точек с расстояния 6 м (кол-во попаданий)	4	3

#### Комплекс упражнений для определения специальной подготовленности по волейболу

№п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег 6х5 м (сек.)	9.8	10.2
2.	Челночный бег «Елочка» (сек.)	25.0	26.0
3.	Прыжки в длину с места (см)	255	235
4.	Прыжок в высоту с места (см)	55	60
5.	Десять верхних прямых подач в левую и правую половины площадки (кол-во попаданий)	6	6
6.	Пять нападающих ударов любым способом из зоны 4 и 2 в зону 6 (кол-во попаданий)	2	2

### **3. Условия реализации программы учебной дисциплины**

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

##### **Спортивный комплекс:**

##### **Зал спортивных игр**

Баскетбольные кольца на щите – 2 шт., ворота для мини футбола метал – 2 шт., зеркало большое (полотно) настенное – 1 шт., коврики полиуретановые – 20 шт., магнитофон Panasonic – 1 шт., мантишки игровые – 10 шт., обручи металлические – 4 шт., ракетки б/т – 3 шт., сетки баскетбольные – 2 шт., сетка волейбольная – 1 шт., скамейки гимнастические – 1 шт., стенки гимнастические – 1 шт., турник – 1 шт., форма баскетбольная – 10 шт., форма футбольная – 12 шт., шахматы – 4 шт., шашки – 5 шт., мячи футбольные – 2 шт., мячи баскетбольные – 6 шт., мячи волейбольные – 8 шт., набор для настольного тенниса – 2 шт., спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь, аптечка первой медицинской помощи – 1 шт., огнетушитель – 1 шт.

##### **Лекционная аудитория**

Стол - 28 шт., стул - 56 шт., преподавательское место – 1 шт., доска учебная – 1 шт., персональный компьютер – 1 шт., многофункциональное устройство – 1 шт., мультимедийный проектор – 1 шт., соответствующее программное обеспечение, учебно-наглядные методические пособия

##### **Читальный зал (специализированный кабинет), оборудованный компьютерами с выходом в сеть Интернет**

Стол - 20 шт., стул - 20 шт., рабочее место сотрудника - 2 шт., персональный компьютер с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии – 17 шт., многофункциональное устройство – 2 шт.

##### **Библиотека**

Стол - 20 шт., стул - 20 шт., рабочее место сотрудника - 2 шт., стеллаж – 25 шт., стеллаж с посадочным модулем – 1 шт., шкаф каталожный – 1шт., персональный компьютер с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии – 17 шт., многофункциональное устройство – 2 шт.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1 Основные издания**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/beode/517442>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/beode/513286>

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/beode/511813>

### **3.2.2. Дополнительные источники (при необходимости)**

1. Консультант Плюс

2. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 е. — ISBN 978-5-44881631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html>

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 е. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>

## **3.3 Перечень информационных технологий**

В рамках изучения дисциплины используются следующие информационные технологии:

□ электронные образовательные ресурсы, в которые входят электронная образовательная среда Академии (расположенная по электронному адресу <http://185.18.111.102/moodle/course/index.php?categoryid=54>), электронно-библиотечная система «Znanium.com» (расположенная по электронному адресу <http://znanium.com/catalog>), электронно-библиотечная система «Ibooks.ru» (расположенная по электронному адресу <https://ibooks.ru/home.php?routine=bookshelf>);

- презентационные материалы, разработанные в целях визуализации учебного материала и повышения наглядности обучения, в соответствии с календарно тематическим планом по дисциплине;

- в рамках изучения дисциплины используется пакет программ Libre Office.

## **3.4 Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Содержание среднего профессионального образования и условия организации обучения обучающихся с особыми образовательными потребностями определяются адаптированной образовательной программой.

Обучение по образовательным программам среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на факультете среднего профессионального образования академии осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Специальные условия воспитания и развития таких обучающихся, включают в себя:

- использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания,

- использование специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов по дисциплинам специальности,

- оснащение здания системами противопожарной сигнализации и оповещения с

дублирующими световыми устройствами, информационными табло с тактильной (пространственно-рельефной) информацией и др.

- специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, например, использование мультимедийных средств, наличие оргтехники, слайд-проекторов, электронной доски с технологией лазерного сканирования;

- обеспечение возможности дистанционного обучения (электронные УМК для дистанционного обучения, учебники на электронных носителях и др.)

- предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь,

- наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения, адаптированных для инвалидов и лиц с ОВЗ;

- обеспечение доступа в здания образовательных организаций и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

- комплектование библиотек специальными адаптивно-техническими средствами для инвалидов и лиц с ОВЗ (говорящими книгами на флеш-картах и специальными аппаратами для их воспроизведения).

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимися с особыми образовательными потребностями академией ИМСИТ обеспечивается:

1) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- адаптация официального сайта академии в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к стандарту доступности веб-контента и веб-сервисов;

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании лекций, учебных занятий (должна быть выполнена крупным (высота прописных букв не менее 7,5 см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или жёлтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию образовательной организации, располагающего местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося;

2) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные и другие помещения образовательной организации, а также их пребывание в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов и других приспособлений).

При получении среднего профессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья академией предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Уметь: использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	обучающийся использует физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности; пользуется средствами	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных	

## 5. Оценка освоения достижений личностных результатов воспитательной работы

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12