

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)**

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ОСПУО



Ю.В. Овчинникова
«16» октября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

БД. 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности среднего профессионального образования
социально-экономического профиля
38.02.07 «Банковское дело»

Квалификация «специалист банковского дела»

Владимир, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 12.02.2025) с учетом специальности СПО 38.02.07 «Банковское дело».

Разработчик: Отделение среднего профессионального юридического образования.

Рабочую программу составил: Старший преподаватель кафедры ФВиС С.В. Петухов

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии специальности 38.02.07 «Банковское дело» Протокол № 1 от 16.10.2025

Председатель УМК
заведующий кафедрой ФПиТД
к.ю.н, доцент



И.В. Погодина

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательной подготовки в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07 «Банковское дело».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none">- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;В части физического воспитания:- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;Овладение универсальными регулятивными действиями:а) самоорганизация:	<ul style="list-style-type: none">- уметь 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);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме

	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
в т. ч. в форме практической подготовки	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	
практические занятия	78
индивидуальный проект	
Консультации	
самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом	
Промежуточная аттестация (зачет/Дифференцированный зачет)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые общие компетенции и профессиональные компетенции
1	2	3	4
Основное содержание			
Раздел 1.	Физическая культура, как часть культуры общества и человека		
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 1 Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	4 2 2	ОК 08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 1 Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни	2 2	

	современного человека		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	1 Современное системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	
	2 Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической особенностями; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2	
	2 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	3 Самоконтроль за индивидуальными и показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля	2	
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	
Тема 1.6	Содержание учебного материала	4	ОК 08

Профессионально-прикладная физическая подготовка	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	2	
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		
Методико-практические занятия			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений Утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
Тема 2.4. Составление и проведение	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для	2	

комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Освоение оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей работоспособности, развитие основных физических качеств	2	
Тема 2.7 Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска прыжки	2	
Тема 2.7.1 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) 2. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	4	

	3. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		
	девушки	юноши	
	1 Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок 2 Бревно: вскок, седы, упоры, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	1 Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2 Перекладина: висы, упоры переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) 3 Опорные прыжки: через коня ноги врозь	
Тема 2.7.2 Акробатика	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». 2. Совершенствование акробатических элементов 3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	4	
	Девушки	Юноши	
	И.П. - О.С.: Равновесие налево й (правой) – Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) – Кувырок вперед - Кувырок вперед в	

	<p>кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p>	<p>упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать-Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p>		
<p>Тема 2.7.3 Аэробика</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		4	<p>ОК 08</p>
	<p>Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).</p>	4		
<p>Тема 2.7.4 Атлетическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		4	<p>ОК 08</p>
	<p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p>	4		
<p>Тема 2.8 Футбол (юноши)</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		6	<p>ОК 08</p>
	<p>1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. 2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника 3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p>	6		

	4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
Тема 2.8.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча 2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	6	
Тема 2.8.2 Волейбол	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	6	
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; 2. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники (кроссового бега средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) 3. Совершенствование техники эстафетного бега (4*100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) 4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	6	

	5.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 6.Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); 7. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Тема 2.10 Плавание	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	1.Освоение и совершенствование спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс) 2.Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов 3.Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего 4. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания	4	
Промежуточная аттестация (зачет/дифференцированный зачет)			
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс:

Игровой зал - помещение №6, расположенное на 1 этаже спортивного корпуса № 1, по адресу 600005, Владимирская область, МО город Владимир (городской округ), г. Владимир, ул. Горького, д.87а, общей площадью 150,2 м², используется для проведения практических занятий по физической культуре.

Оснащение: мячи баскетбольные, корзина для мячей передвижная, стойки волейбольные универсальные передвижные с механизмом натяжения СТ-164, сетка волейбольная любительская. 9,5х1 м d=3,5 мм (обшита с 4-х сторон, черная) с тросом, сетка для бадминтона d=2 мм зеленая (обшита с 4-х сторон, без троса) безузловая, оборудование для лазания 1/3 (шест, 2 каната) СТ-134, стеновой протектор, набор для подвижных игр (в сумке), маты страховочные складные, брусья гимнастические, бревно гимнастическое напольное, стойка для прыжков в высоту с планкой 3 м, конь гимнастический, мостик гимнастический, оборудование для лазания 1/3 (шест, 2 каната) СТ-134, антенны волейбольные, тележка для мячей складная, щит баскетбольный игровой 1800х1050 СТ-47, вышка судейская, разборная СТ-6, мячи футбольные, теннисные столы, набивные мячи, скакалки, обручи, степ-платформы.

Зал общефизической подготовки - помещение №4, расположенное на 1 этаже спортивного корпуса № 1, по адресу 600005, Владимирская область, МО город Владимир (городской округ), г. Владимир, ул. Горького, д.87а, общей площадью 95,8 м². Используется для проведения практических занятий по физической культуре.

Оснащение: гимнастические маты, гимнастические скамейки, навесные перекладины, навесные брусья, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, теннисные столы, набивные мячи, скакалки, обручи, степ-платформы.

Бассейн - помещение №9, расположенное на 1 этаже спортивного корпуса № 1, по адресу 600005, Владимирская область, МО город Владимир (городской округ), г. Владимир, ул. Горького, д.87а, общей площадью 357,6 м². Используется для проведения практических занятий по физической культуре.

Оснащение: разделительные дорожки, стартовые тумбы – 5шт., указатель поворота для плавания на спине, полиэстеровые шнуры и флажки, 4-х ступенчатые лестницы – 2шт., автоматические подводные роботы-пылесосы со встроенными программами для очистки чаши воды – 1 шт., спортивное табло, скамьи пластиковые – 7шт., стеллажи пластиковые 3-х секционные для хранения спортивного инвентаря -3 шт., камера видеонаблюдения – 2 шт., термометр для измерения температуры воды и воздуха.

Раздевалки (с туалетами и душевыми) при бассейне оборудованы закрытыми металлическими шкафами для одежды – 26 шт., скамейками – 10 шт., фенами настенными для сушки волос – 2 шт., диспенсерами для мыла – 2 шт., диспенсерами для туалетной бумаги - 2 шт., электрическими рукосушителями, зеркалами.

Лыжная база (на 400 пар лыж) - помещение № 5, расположенное на 1 этаже спортивного корпуса № 1, по адресу 600005, Владимирская область, МО город Владимир (городской округ), г. Владимир, ул. Горького, д.87а, общей площадью 117,3 м².

Оснащение: раздевалки для обучающихся и места для переобувания обуви, вешалки для одежды; стойки для лыж; крючки (вешалки) для лыжных палок; стеллажи для ботинок, ремонтный стол.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

3.2.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии / Наличие в электронном каталоге ЭБС
1	2	3
Основная литература		
1. Лях, В.И. Физическая культура : 10 - 11 классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях 12-е изд., стер. Москва : Просвещение	2024	25
2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 154 с. — ISBN 978-5-4497-3628-4.	2024	https://www.iprbookshop.ru/142818.html
Дополнительная литература		
1. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 259 с. — ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0.	2022	https://www.iprbookshop.ru/116763.html
2. Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 160 с. — ISBN 978-5-91930-146-2.	2021	https://www.iprbookshop.ru/109707.html
3. Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с.	2021	https://www.iprbookshop.ru/107904.html
4. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-	2020	https://www.iprbookshop.ru/106205.html

0.		
----	--	--

3.2.2. Интернет-ресурсы

1. <http://library.vlsu.ru/> - Научная библиотека ВлГУ.
2. <http://www.iprbookshop.ru/> - ЭБС IPR BOOKS
3. <http://aclient.integrum.ru/> - ЭБС eLIBRARY.RU
4. <http://www.znaniy.com/> - ЭБС znaniy.com
5. <http://pravo.gov.ru/> - Официальный интернет-портал правовой информации.
6. <http://www.consultant.ru/> - СПС КонсультантПлюс.
7. <http://www.garant.ru/> - ООО «НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС»
8. <http://www.minsport.gov.ru> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
9. <http://www.edu.ru> (Федеральный портал «Российское образование»).
10. <http://www.olympic.ru> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности студентов.

№ п/п	Контрольное упражнение (мест)	Возра ст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные: Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координаци онные: Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
		17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые: Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
		17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливос ть: 6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–14 00	1100 и ниже	1300 и выше	1050–120 0	900 и ниже
		17	1500	1300–14 00	1100	1300	1050–120 0	900
5	Гибкость: Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
		17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые: Подтягивани е: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
		17	12	9–10	4	18	13–15	6

	низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного
и подготовительного учебного отделения**

<i>Тесты</i>	<i>Оценка в баллах</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного
и подготовительного учебного отделения**

<i>Тесты</i>	<i>Оценка в баллах</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
1. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

3. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
--	------	------	--------

Специальные условия проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности обучающихся для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций. Форма проведения текущего контроля и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей. По личной просьбе обучающегося по дисциплине «Физическая культура» предусматривается:

- замена устного ответа на письменный ответ при сдаче зачета/дифференцированного зачета;
- при подведении результатов промежуточной аттестации студентов выставляется максимальное количество баллов за посещаемость аудиторных занятий.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема.	Тип оценочных материалов
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Раздел 1. Темы 1.1-1.6 Раздел 2. Темы 2.1.- 2.10.	Оценка результатов: выполнения практического задания (упражнения); тестирования; подготовки докладов и рефератов; – подготовки презентации. – Зачет – Дифференцированный зачет