

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет»
Колледж сервиса и дизайна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

38.02.08 Торговое дело

Форма обучения: очная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 38.02.08 Торговое дело, утвержденного приказом Минпросвещения России от 09.07.2023, № 548.

Разработчик:

Глухенькая Е.В., преподаватель колледжа сервиса и дизайна ФГБОУ ВО ВВГУ

Рассмотрена на заседании ЦМК Физическая культура
Протокол № 9 от «06» мая 2026 г.

Председатель ЦМК



Е.В. Глухенькая

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<u>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</u>	3
<u>1. Общая характеристика</u>	4
<u>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</u>	4
<u>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ</u>	4
<u>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины</u>	4
<u>2.2. Содержание дисциплины</u>	5
<u>2.3. Курсовой проект (работа)</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>3.1. Материально-техническое обеспечение</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>3.2. Учебно-методическое обеспечение</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ</u>	Ошибка! Закладка не определена.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ. 04 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.04 Физическая культура»: формирование физической культуры личности, которая обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» включена в обязательную часть образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

Код ОК,	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	88	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в <i>форме (диф.зачет,)</i>	-	-
Всего	88	-

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовая работа (проект)	Объем, ак. ч. / в том числе в практической подготовке, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание		ОК 4, ОК 8
	Дидактическая единица.	6	
	В том числе практических занятий		
	Техника безопасности на уроках. Воспитание быстроты. Закрепление техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 м Выполнение учебного норматива в беге на 30,60,100 метров.	6	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание		ОК 4, ОК 8
	Дидактическая единица.		
	В том числе практических занятий	6	
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.	6	
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции.	Содержание		ОК 4, ОК 8
	Дидактическая единица.	6	
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.	6	
Тема 1.4. Эстафетный бег	Содержание		ОК 4, ОК 8
	Дидактическая единица.	6	
	В том числе практических занятий		
	Воспитание скоростных способностей, ловкости. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета дистанция - 100 метров. Круговая эстафета дистанция – 500 метров.	6	
Тема 1.5.	Содержание		ОК 4, ОК 8

Метание	Дидактическая единица.	6	
	В том числе практических занятий		
	Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники метания мяча: «скрестного» шага, финального усилия, «хлеста». Метание мяча на дальность и в цель. Выполнение учебного норматива в метании мяча на дальность, метание мяча в цель.	6	
Тема 1.6. Прыжки	Содержание		ОК 4, ОК 8
	Дидактическая единица.	4	
	В том числе практических занятий		
	Воспитание скоростно-силовых качеств. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (разбег, отталкивание, полет и приземление). Подвижная игра «Кто дальше».	4	
	Выполнение учебного норматива в прыжках в длину.		
Раздел 2. Общая физическая подготовка			
Тема 2.1. Воспитание общей выносливости.	Содержание		ОК 4, ОК 8
	Дидактическая единица.	6	
	В том числе практических занятий		
	Воспитание общей выносливости. Длительный бег по пересеченной местности, в гору, под уклон, по песку, асфальту и грунту.	6	
Тема 2.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.	Содержание		ОК 4, ОК 8
	Дидактическая единица.	4	
	В том числе практических занятий		
	Воспитание скоростно-силовых качеств. Упражнения: прыжки со скакалкой, через скамейку, выпрыгивания у стены. Тесты, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств: челночный бег 8 по 10 метров, поднимание туловища в положении лежа на спине, животе на время.	4	
Тема 2.3. Воспитание силы.	Содержание		ОК 4, ОК 8
	Дидактическая единица.	4	
	В том числе практических занятий		
	Основы методики воспитания силы. Динамическая (взрывная) сила. Упражнения: выпрыгивания из положения упор присев, броски набивного мяча, выпрыгивания вверх у стены, метание мяча в цель и на дальность. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук; приседания на время, броски набивного мяча.	4	

Раздел 3. Общая физическая подготовка			
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	Содержание		ОК 4, ОК 8
	Дидактическая единица.	8	
	В том числе практических занятий		
	Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений на снарядах массового типа, связанный с перемещением собственного тела, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений упражнения на тренажерах, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений упражнения со стандартными отягощениями (гантелями, гирей, штангой), для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления. Выполнение учебных нормативов, направленных на развитие мышц плечевого пояса, туловища, ног.	8	
Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 4.1. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание		ОК 4, ОК 8
	Дидактическая единица.	12	
	В том числе практических занятий		
	Перемещения по площадке. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Ведение мяча левой и правой рукой бегом, приставными шагами, с контролем зрения, с закрытыми глазами. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	12	
Тема 4.2. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание		ОК 4, ОК 8
	Дидактическая единица.	12	
	В том числе практических занятий		
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	12	

	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание		ОК 4, ОК 8
	Дидактическая единица.	8	
	В том числе практических занятий		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	8	
Промежуточная аттестация			
Всего		88	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.2 примерной образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: [для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд. стер. - Москва: Академия, 2020. - 312,

2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательными учреждениями среднего профессионального образования по всем специальностям / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа: Профобразование, 2018. - 118 с.

3. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование).

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Физическая культура и спорт: учебник /коллектив авторов, под общ. Ред. С.И.Филимоновой и Л.Б.Андрющенко. —Москва. КНОРУС, 2022-612с

2. Кузнецов В.С. теория и история физической культуры+еПриложение: дополнительные материалы: учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.-Москва:КНОРУС, 2020-448с. (Среднее профессиональное образование)

3. Матвеев А.Е. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов: монография/А.Е.Матвеев, З.Х.Низаметдинова, Й.Полшикене. -Москва: РУСАЙНС, 2020-124с.

4. <http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;
5. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
6. <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;
7. <http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - Электронный Каталог библиотеки МТУСИ;
8. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека (РГБ);
9. <http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека (РНБ);
10. <http://www.gpntb.ru/> - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);
11. <https://book.ru> Электронно-библиотечной системе BOOK.ru
12. <https://www.iprbookshop.ru/> - электронная библиотечная система IPRBooks;
13. <https://profspo.ru/> - комплексный электронный образовательный ресурс ПРОФОБРАЗОВАНИЕ;
14. <https://catalog.prosv.ru/category/14> и <https://media.prosv.ru/> - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам;
15. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирование
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины 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 профессии	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: - на входе – начало учебного года, семестра; - на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения

		двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: -техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
--	--	--

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет»
Колледж сервиса и дизайна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной
аттестации по дисциплине

СГ. 04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
38.02.08 Торговое дело

Форма обучения: очная

Владивосток 2026

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине СГ. 04 Физическая культура разработан в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.08 Торговое дело, утвержденного приказом Минпросвещения России от 09.07.2023, № 548, образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

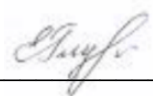
Разработчик:

Глухенькая Е.В., преподаватель колледжа сервиса и дизайна ФГБОУ ВО ВВГУ

Рассмотрена на заседании ЦМК Физическая культура

Протокол № 9 от «06» мая 2026 г.

Председатель ЦМК



Е.В. Глухенькая

1 Общие сведения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений, обучающихся по программе дисциплины СГ. 04 Физическая культура.

ФОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по предмету, которая проводится в форме дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства – сдача контрольных нормативов, тестирование).

2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК,	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.08	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	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	-

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		перенапряжения	физической подготовленности обучающихся	
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 1.4. Эстафетный бег	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 1.5. Метание	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 1.6. Прыжки	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Раздел 2. Общая физическая подготовка				
Тема 2.1. Воспитание общей выносливости.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 2.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	сти обучающихся	
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 2.3. Воспитание силы.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Раздел 3. Общая физическая подготовка				
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Раздел 4. Спортивные игры				
Тема 4.1. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Тема 4.2. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	Контрольные упражнения
	32	средства профилактики перенапряжения		
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 5.1. Сущность и содержание	31	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Устный опрос Контрольные упражнения для	Контрольные упражнения

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	32	средства профилактики перенапряжения	определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся	
	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		

4. Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если физическое упражнение выполнено с соблюдением методики и в соответствии с нормативом;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если физическое упражнение выполнено с соблюдением методики и с отклонением от норматива;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если физическое упражнение выполнено с нарушением методики и со значительным отклонением от норматива;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если физическое упражнение не выполнено.

Зачетные нормативы по легкой атлетике

Таблица № 1

№	Контрольные нормативы	2 курс						3 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м с низкого	4,7	4,5	4,3	5,4	5,1	4,7	4,8	4,4	4,2	5,3	5,0	4,6
2	Бег 100 м (сек)	14,5	14,0	13,5	18,0	17,0	16,0	14,3	13,8	13,3	18,0	16,8	15,8
3	Прыжки в длину с места (см)	230	240	250	170	180	200	235	245	255	170	180	200
4	Прыжки в длину с	400	420	440	265	310	340	410	430	450	300	340	360
5	Метание (м): тен.мяча (девушки) гранаты 700 г. (юноши)	30	33	36	15	20	25	32	35	38	18	23	28

Тесты общей физической подготовки

Таблица № 2

№	Контрольные нормативы	2 курс						3 курс					
		юноши				девушки		юноши				девушки	
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«3»	"3"	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Прыжки в длину с места (см)	200	210	225	150	160	175	210	225	235	160	170	180
2	Метание теннисного мяча на расстояние (15-20м)	в цель											
3	Бросок набивного мяча из-за головы (см): 2 кг- девушки, 3 кг - юноши	350	375	400	340	370	400	365	390	415	360	380	420
4	Поднимание и опускание туловища сидя за 1 мин. (кол-во раз)	30	35	40	30	35	40	30	35	45	30	35	45
5	Поднимание и опускание туловища, лежа на животе (кол-во раз)	30	35	40	30	35	40	30	35	45	30	35	45
6	Подтягивание (кол-во раз): в висе - юноши, лежа на низкой перекл. (110 см) - девушки	8	10	12	6	10	15	10	12	14	10	15	20
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-		6	8	10		-	-	8	10	12
8	Приседания на одной ноге (кол-во раз на каждой)	8	10	12	6	8	10	10	12	14	8	10	12
9	Прыжки со скакалкой (кол-во раз/мин)	120	135	140	115	130	140	125	140	150	120	135	150
10	Наклоны вперед, стоя на скамейке (см)	5	10	15	5	10	15	5	10	15	7	12	18
11	Приседания (кол- во раз в мин.)	25	35	45	20	30	40	30	40	50	25	35	45
12	Отжимания в упоре на коленях (кол-во)				10	15	20				15	20	25
13	Отжимания на брусьях (кол-во раз)	8	10	12				10	12	14			
14	Отжимания от скамейки в упоре сидя спиной (кол-во)				10	12	15				12	15	18
15	Поднимание ног к перекладине из виса (кол-во раз)	6	8	10				8	10	12			

Зачетные нормативы по волейболу

Таблица № 3

№	Контрольные нормативы	2 курс						3 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Верхняя передача мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м), стоя в кругу диаметром 2 м, (кол-во раз)	8	10	15	6	8	12	10	14	18	8	12	15
2	Передача мяча в парах через сетку, техника (кол-во раз)	6	8	10	6	8	10	8	10	15	8	10	15
3	Подача мяча в площадки (из 5 подач)	2	3	4	1	2	3	2	4	5	2	3	4

Зачетные нормативы по баскетболу

Таблица № 4

№	Контрольные нормативы	2 курс						3 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Передача и ловля отскочившего от стены мяча. Расстояние 2,5 м Время 30 сек. Время 60 сек.	20	25	30	15	20	25	45	52	60	40	45	50
2	Ведение мяча от середины площадки, по кольцу (5 бросков: попадания, техника)	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4
3	Штрафные броски (10 бросков, попадания)	2	3	4	2	3	4	3	4	5	2	3	4
4	Ведение мяча по периметру площадки. Время, техника (сек.)	12	13	14	18	17	16	11,5	12,5	13,5	17,5	16,5	15,5
5	Передачи в парах в движении с броском по кольцу (2 попытки. техника попадания)								1	2		1	2
6	Ведение мяча с изменением направления. бросок по кольцу (3 попытки, техника попадания)							1	2	3	1	2	3

Темы рефератов по дисциплине

- -"Профессионально-прикладная физическая подготовка";
- -"Лечебная физическая культура";
- -"Зимние Олимпийские Игры";
- -"Летние Олимпийские Игры";
- -"Готов к труду и обороне".

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если реферат составлен правильно, отражена актуальность, проблема полностью и логически раскрыта, полный список источников, отражающих современное состояние вопроса;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если отдельные неточности в составлении реферата, в отражении актуальности, если проблема логическим изложением раскрыта, но требуются небольшие дополнения, не полный список источников, отражающих современное состояние вопроса;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если реферат составлен с серьезными нарушениями, актуальность изложена с серьезными упущениями, при раскрытии проблемы допущены незначительные ошибки, список включает устаревшие источники, не отражающие современного состояния вопроса;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если реферат составлен неправильно, актуальность отражена неправильно, проблема в основной части полностью не раскрыта, нет списка источников.