

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

ФИО: Силин Яков Петрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.05.2023 15:47:06

Уникальный программный ключ:

24f866b1e11403e87bb7c509e9571e605f

**Одобрена**

Педагогическим советом колледжа

протокол № 4 от 06.12.2022 г.

Директор колледжа \_\_\_\_\_ А.Э.Чечулин

(подпись)

**Утверждена**

Советом по учебно-методическим  
вопросам и качеству образования

протокол № 4 от 14.12.2022 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Д.А. Карх

(подпись)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА**

Наименование предмета	ОУП.05 Физическая культура
Специальность	09.02.07 Информационные системы и программирование
Форма обучения	очная
Год набора	2023
Разработана:	
Преподаватель,	
А.Р. Даутов	

Екатеринбург  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ООП</b>	<b>5</b>
<b>3. ОБЪЕМ ПРЕДМЕТА</b>	<b>5</b>
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП</b>	<b>0</b>
<b>5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>5</b>
<b>6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ</b>	<b>6</b>
<b>7. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА</b>	<b>8</b>
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>11</b>
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА</b>	<b>11</b>
<b>10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ</b>	<b>12</b>
<b>11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ</b>	<b>12</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа предмета является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной в соответствии с ФГОС СПО

ФГОС СПО	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1547)
ПС	

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Целями учебного предмета Физическая культура являются - 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.

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и является обязательной частью общеобразовательного цикла в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования: базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению содержания курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностные:

ЛР ГВ 1. сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР ГВ 5. готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

ЛР ПВ 3. идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

ЛР ДНВ 4. осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ЛР ЭВ 4. готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

ЛР ФВ 1. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР ФВ 2. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР ФВ 3. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

ЛР ТВ 2. готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

ЛР ТВ 4. готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

ЛР ЭВ 2. планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

Метапредметные:

ПУУД БЛД 3. определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

ПУУД БЛД 5. вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

ПУУД БИД 2. способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

ПУУД БИД 4. формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ПУУД БИД 5. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

ПУУД БИД 11. уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

ПУУД БИД 13. выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ПУУД РсИ 4. использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

КУУД О 1. осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

КУУД О 2. распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

КУУД О 5. развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

КУУД СД 1. понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

КУУД СД 3. принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;

КУУД СД 7. осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным

РУУД Со 2. самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

РУУД Со 3. давать оценку новым ситуациям;

РУУД Со 5. делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

РУУД Ск 1. давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

РУУД ЭИ 2. саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

РУУД ЭИ 3. внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

РУУД ЭИ 4. эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

РУУД ПСиДЛ 1. принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

РУУД ПСиДЛ 3. признавать свое право и право других людей на ошибки;

Предметные:

ПРБ 1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПРБ 2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРБ 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРБ 5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПРБ 6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

## 2. МЕСТО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ООП

Предмет относится к вариативной части учебного плана.

## 3. ОБЪЕМ ПРЕДМЕТА

Промежуточный контроль	Часов			
	Всего за семестр	Контактная работа .(по уч.зан.)		
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование	
Семестр 1				
	0	32	32	0
Семестр 2				
Зачет с оценкой	0	46	46	0
	0	78	78	0

## 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа .(по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 1		32					
Тема 1.	Физическая культура, как часть культуры общества и человека (ЛР ГВ1, ЛР ГВ5, ЛР ДНВ4, ЛР ПВ3, ЛР ФВ1,2,3, ПРБ1, ЛР ТВ2,4, ПУУД БИД 4,13)	6			6		
Тема 2.	Основная гимнастика (ПУУД БИД2, РУУД Со2, РУУД ПСиДЛ1, Прб6, КУУД О1, ЛР ТВ2, ПУУД БИД11)	8			8		
Тема 3.	Акробатика (ПР б4,5, ПУУД БИД2)	6			6		
Тема 4.	Аэробика (ПРб5, КУУД СД7)	6			6		
Тема 5.	Атлетическая гимнастика (ПРБ 1,2, РУУД Со2, ПУУД БЛД3)	6			6		
Семестр 2		46					
Тема 6.	Спортивные игры (КУУД О1,2,5, КУУД СД1,3,7, РУУД Со3,5, РУУД Ск1, РУУД ПСиДЛ1,3, ПРб5,6, ЛР ЭВ2,4, ПУУД	22			22		

Тема 7.	Самбо (Пр б1,6, ПУУД БИД2, РУУД ПСиДЛЗ)	6			6		
Тема 8.	Легкая атлетика (Прб6, РУУД ЭИ 3, ПР65)	12			12		
Тема 9.	Составление самостоятельных занятий (ПУУД БИД5, ПУУД РсИ4, ПР 63,4,5, РУУД ЭИ 2,3, РУУД Ск1, КУУД СД7)	6			6		

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
<b>Текущий контроль (Приложение 4)</b>			
1-2 семестр	Ведомость посещаемости учебных занятий	Посещение практических занятий и спортивно-массовых мероприятий	1 балл за занятие
1-2 семестр	Посещение спортивно-массовых мероприятий	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика	от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия
1-2 семестр	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Непосредственно участие во Всероссийских спортивно-массовых мероприятиях («Кросс нации», «Лыжня России», «Лед надежды нашей» и др., а также во внутривузовских соревнованиях и соревнованиях АССК	от 5 до 15 баллов в зависимости от уровня соревнований
1-2 семестр	Участие во Всероссийских проектах ВФСК «ГТО» и «От студзачета к знаку ГТО»	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета	Золотой знак «ГТО» 50 баллов Серебряный знак «ГТО» 40 баллов Бронзовый знак «ГТО» 30 баллов Любой знак «От студзачета к знаку ГТО» 10 баллов
1-2 семестр	Посещение тренировочных занятий в сборных и секциях университета	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университета в течение учебного года	от 20 до 50 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях
<b>Промежуточный контроль (Приложение 5)</b>			
2 семестр (ЗаО)	Контрольные нормативы	Нормативы для определения развития физических качеств	Оценивается от 2 до 5 баллов

## ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ООП формируется на основе объединения текущей и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждому предмету выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущая аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течение семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данному предмету.

В рабочих программах дисциплин (предметов) и практик закреплены виды текущей аттестации, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончанию предмета (части предмета) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данному предмету. Промежуточная аттестация также проводится по окончанию формирования компетенций.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов.  Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответа и т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для решения профессиональных задач
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

### 7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ



Тема 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека (ЛР ГВ1, ЛР ГВ5, ЛР ДНВ4, ЛР ПВ3, ЛР ФВ1,2,3, ПР61, ЛР ТВ2,4, ПУУД БИД 4,13)

Роль ФК в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Понятие здоровья. Понятие здорового образа жизни. Влияние двигательной активности на здоровье.

ВФСК "ГТО"

Тема 2. Основная гимнастика (ПУУД БИД2, РУУД Со2, РУУД ПСиДЛ1, Пр66, КУУД О1, ЛР ТВ2, ПУУД БИД11)

Техника безопасности на занятиях гимнастикой

Выполнение строевых упражнений, приемов: построений, перестроений, передвижений, поворотов на месте.

Выполнение общеразвивающих и прикладных упражнений

Профессионально- ориентированное содержание (прикладной модуль)

ФК в режиме трудового дня,

Тема 3. Акробатика (ПР 64,5, ПУУД БИД2)

Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, ласточка

Совершенствование акробатических элементов

Освоение и совершенствование акробатической комбинации

Тема 4. Аэробика (ПР65, КУУД СД7)

Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма

Физические упражнения для оздоровительных форм занятий

Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений

Тема 5. Атлетическая гимнастика (ПР6 1,2, РУУД Со2, ПУУД БЛД3)

Техника безопасности при использовании фитнес оборудования

Выполнение упражнений и комплексов атлетической гимнастики со свободными весами и на тренажерах

Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования

Тема 6. Спортивные игры (КУУД О1,2,5, КУУД СД1,3,7, РУУД Со3,5, РУУД Ск1, РУУД ПСиДЛ1,3, ПР65,6, ЛР ЭВ2,4, ПУУД БДЛ 3,5, ПУУД БИД2,11)

Футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение техники выполнения приемов игры: удар по мячу, остановка мяча.

Футбол. Правила игры и методика судейства. Действия игрока без мяча

Футбол. Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения

Футбол. Выполнение тактико-технических приемов в игровой деятельности (учебная игра)

Баскетбол. Техника безопасности. Освоение техники выполнения приемов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски

Баскетбол. Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения

Баскетбол. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра)

Волейбол. Техника безопасности. Освоение техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча

Волейбол. Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения

Волейбол. Выполнение тактико-технических приемов в игровой деятельности (учебная игра)

Спортивные игры, отражающие национальные, региональные и этнокультурные особенности

Тема 7. Самбо (Пр б1,6, ПУУД БИД2, РУУД ПСиДЛЗ)

Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты

Освоение навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.

Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры

Тема 8. Легкая атлетика (Прбб, РУУД ЭИ 3, ПРб5)

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования

Совершенствование техники спринтерского бега (30 и 60 метров)

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции, кроссового бега (2000 метров девушки, 3000 метров юноши)

Совершенствование техники эстафетного бега

Развитие физических способностей средствами легкой атлетики

Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики

Тема 9. Составление самостоятельных занятий (ПУУД БИД5, ПУУД РСИ4, ПР б3,4,5, РУУД ЭИ 2,3, РУУД Ск1, КУУД СД7)

Составление самостоятельных занятий для подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО

Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Профессионально- ориентированное содержание (прикладной модуль). Профессионально-прикладная физическая подготовка

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену

Приложение 1

7.3.2. Практические задания по предмету для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену

Приложение 2

7.3.3. Перечень курсовых работ

Не предусмотрено

7.4. Электронное портфолио обучающегося

Материалы не размещаются

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Не предусмотрено

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы

Не предусмотрено

## 8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

### *По заявлению студента*

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения предмета, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по предмету в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение предмета по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

### Сайт библиотеки УрГЭУ

<http://lib.usue.ru/>

### Основная литература:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 493 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 599 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495018>
3. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>
4. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: АО "Издательство "Просвещение", 2019. - 272 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1877938>
5. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учебник для соо. - Москва: Юрайт, 2022. - 394 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/509215>

### Дополнительная литература:

1. Кочерьян М. А., Вашляева И. В., Шуралева Н. Н. Технологии тестирования и способы оценки физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2020. - 138 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/21/p493602.pdf>
2. Ежов К. С. Обучение быстрому прорыву в баскетболе [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2021. - 50 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/21/p494015.pdf>
3. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2022. - 246 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/492671>
4. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2022. - 793 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495252>

5. Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2022. - 138 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/492698>

6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2022. - 227 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/496336>

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ**

### **Перечень лицензионного программного обеспечения:**

Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

### **Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии - без ограничения срока

Справочно-правовая система Консультант+. Срок действия лицензии до 31.12.2023

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ**

Реализация учебного предмета осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

**7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к дифференцированному зачету**

Нормативы испытаний (тесты) для дифференцированного зачета в II семестре

№	Нормативы испытаний (тесты)	Девушки			Юноши		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.)	150	155	160	185	190	195
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.)	5	6	7	4	5	6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20	26	32	27	33	36
4	Челночный бег 3x10 м.	9,6	9,3	8,9	8,3	8,1	7,9
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине	4	7	9	5	7	9
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	7	9	20	25	27

Необходимо сдать 5 нормативов из 6 для получения дифференцированного зачета. Оценка формируется из среднего арифметического показателя за 5 нормативов. Студенты сдают 5 норматива из 6-ти по выбору. Если студент сдал зачетные нормативы ниже оценки «удовлетворительно» (3), значит студент не освоил программу по дисциплине «Физическая культура» и получает оценку «неуд.».

**7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к дифференцированному зачету**

Темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

1 семестр

Диагноз и краткая характеристика заболевания. Питание, режим труда и отдыха. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

2 семестр

Состав (и обоснование) индивидуального комплекса физических упражнений (ЛФК) и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

**Приложение 4  
к рабочей программе**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
**УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**УТВЕРЖДЕНЫ**  
на заседании Педагогического совета колледжа

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

**ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

**по учебному предмету  
Физическая культура**

### Оценочные материалы текущего контроля

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль не менее 50% за семестр			
Физическая культура	Посещаемость учебных занятий	Посещение практических занятий	одно занятие 1 балл
	Посещение спортивно-массовых мероприятий	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика.	от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Непосредственно участие во Всероссийских спортивно-массовых мероприятиях («Кросс нации», «Лыжня России», «Лед надежды нашей» и др., а также во внутривузовских соревнованиях и соревнованиях АССК.	от 5 до 15 баллов в зависимости от уровня соревнований
	Участие во Всероссийских проектах ВФСК «ГТО» и «От студзачета к знаку ГТО»	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета	Золотой знак «ГТО» 50 баллов Серебряный знак «ГТО» 40 баллов Бронзовый знак «ГТО» 30 баллов Любой знак «От студзачета к знаку ГТО» 10 баллов
	Посещение тренировочных занятий в сборных и секциях университета	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университета в течение учебного года	от 20 до 50 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях



**Приложение 5  
к рабочей программе**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
**УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**УТВЕРЖДЕНЫ**  
на заседании Педагогического совета колледжа

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ**  
**ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ**  
по учебному предмету  
**Физическая культура**

## Промежуточный контроль

Основными критериями зачета являются: прохождение медицинского осмотра, систематическое посещение занятий, выполнение контрольных нормативов и тестов физической подготовленности.

Нормативы испытаний (тесты) для дифференцированного зачета во II семестре студентов колледжа I курса

№	Нормативы испытаний (тесты)	Девушки			Юноши		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.)	150	155	160	185	190	195
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.)	5	6	7	4	5	6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20	26	32	27	33	36
4	Челночный бег 3x10 м.	9,6	9,3	8,9	8,3	8,1	7,9
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине	4	7	9	5	7	9
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	7	9	20	25	27

Необходимо сдать 5 нормативов из 6 для получения дифференцированного зачета. Оценка формируется из среднего арифметического показателя за 5 нормативов. Студенты сдают 5 норматива из 6-ти по выбору. Если студент сдал зачетные нормативы ниже оценки «удовлетворительно» (3), значит студент не освоил программу по дисциплине «Физическая культура» и получает оценку «неуд.».

Студенты специальной медицинской группы вместо контрольных нормативов сдают реферат на тему «Диагноз и краткая характеристика заболевания. Питание, режим труда и отдыха. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями»