

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Силин Яков Петрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 10.06.2026 12:06:53

Уникальный идентификатор документа:

24f866b2aca16484036a8cbb3c509a9531e605f

**Одобрена**

Педагогическим советом колледжа

ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

**Утверждена**

Советом по учебно-методическим  
вопросам и качеству образования

протокол № 4 от 18.11.2025 г.

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

(подпись)

протокол № 4 от 16.12.2025 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Д.А. Карх

(подпись)



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

Наименование предмета	ОУП.05 Физическая культура
Специальность	43.02.16 ТУРИЗМ И ГОСТЕПРИИМСТВО
Форма обучения	очная
Год набора	2026
Разработана:	
Преподаватель,	
А.Р. Даутов	

## 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>6</b>
<b>3. ОБЪЕМ ПРЕДМЕТА</b>	<b>7</b>
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП</b>	<b>0</b>
<b>5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>7</b>
<b>6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ</b>	<b>8</b>
<b>7. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА</b>	<b>10</b>
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>13</b>
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА</b>	<b>13</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>14</b>
<b>11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ</b>	<b>15</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 43.02.16 ТУРИЗМ И ГОСТЕПРИИМСТВО (приказ Минпросвещения России от 12.12.2022 г. № 1100)
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» 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 2. осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР ГВ 3. принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

ЛР ГВ 4. готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

ЛР ГВ 5. готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

ЛР ГВ 6. умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

ЛР ГВ 7. готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

ЛР ПВ 1. сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ЛР ПВ 2. ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

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

ЛР ДНВ 1. осознание духовных ценностей российского народа;

ЛР ДНВ 2. сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛР ДНВ 3. способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

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

ЛР ДНВ 5. ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

ЛР ЭсВ 1. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

ЛР ЭсВ 2. способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

ЛР ЭсВ 3. убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

ЛР ЭсВ 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 1. готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

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

ЛР ТВ 3. интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

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

ЛР ЭкВ 1. сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

ЛР ЭкВ 1. планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

ЛР ЭкВ 2. активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ЛР ЭкВ 3. умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

ЛР ЭкВ 4. расширение опыта деятельности экологической направленности.

ЛР ЦНП 1. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

ЛР ЦНП 2. совершенствование языковой и читательской культуры как средств взаимодействия между людьми и познанием мира;

ЛР ЦНП 3. осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные:

ПУУД БЛД 1. самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее с разных сторон;

ПУУД БЛД 2. устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

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

ПУУД БЛД 4. выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

ПУУД БЛД 1. вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

ПУУД БЛД 1. развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

ПУУД БИД 1. владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

ПУУД БИД 2. способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения

практических задач, применению различных методов познания;

ПУУД БИД 3. овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

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 в жизненных ситуациях;

ПУУД БИД 6. выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

ПУУД БИД 7. анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

ПУУД БИД 9. разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

ПУУД БИД 10. осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

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

ПУУД БИД 12. уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

ПУУД БИД 14. ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

ПУУД РсИ 1. владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

ПУУД РсИ 2. создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

ПУУД РсИ 3. оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

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;

ПУУД РсИ 5. владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

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 3. владеть различными способами общения и взаимодействия;

КУУД О 4. аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

РУУД Со 1. самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

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 4. расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

РУУД Со 6. оценивать приобретенный опыт;

РУУД Со 7. способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

РУУД Ск 2. владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

РУУД Ск 3. использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

РУУД Ск 4. уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

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

РУУД ПСиДЛ 2. принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

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

РУУД ПСиДЛ 4. развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

КУУД СД 2. выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

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 4. оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

КУУД СД 5. предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

КУУД СД 6. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

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

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.

Учебный предмет «Физическая культура» способствует формированию следующих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

## 2. МЕСТО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ООП

Предмет относится к вариативной части учебного плана.

### 3. ОБЪЕМ ПРЕДМЕТА

Промежуточная аттестация	Часов			
	Всего за семестр	Контактная работа (поуч.зан.)		
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование	
Семестр 1				
	32	32	32	0
Семестр 2				
Зачет с оценкой	46	46	46	0
	78	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 ( ПРб1, ПРб 5, ОК04, ЛР ФВ 1, ЛР ФВ 2, ЛР ФВ 3, ЛР ТВ 1, ЛР ТВ 4, ЛР ГФ 1, ЛР ЭлВ 1, ПУУД БЛД1, ПУУД БИД, ПУУД БИД 14, КУУД О1, РУУД Ск 1, КУУД СД 2, )	6			6		
Тема 2.	Основная гимнастика (ПРб 2, ПРб 6, ЛРДВ 2, ЛР ЭсВ 1, ЛР ЭкВ 1, ПУУД БЛД 2, ПУУД БИД 5, ПУУД РсИ 1, КУУД О 5, РУУД Ск 2, КУУД СД 3.)	8			8		
Тема 3.	Акробатика (ЛР ГВ 3, ЛР ПВ 3, ЛР ЭсВ2, ЛР ФВ 1, ЛР ФВ 2, ЛР ФВ 3, ЛР ТВ 1, ЛР ЭкВ 2, ПУУД БЛД 3, ПУУД БИД 6, ПУУД РсИ 2, РУУД Со 1, РУУД Ск 3, КУУД СД4, ПРб1, ОК 04)	6			6		
Тема 4.	Аэробика (ЛР ГВ 4, ЛР ДНВ 1, ЛР ЭсВ 3, ЛР ЭкВ 3, ПУУД БЛД 4, ПУУД БИД 7, ПУУД РсИ 3, РУУД Со 2, РУУД Ск 4, КУУД СД 5, ПРб 2, ПРб 6 )	6			6		
Тема 5.	Атлетическая гимнастика (ЛР ГВ 5, ЛРДНВ 2, ЛР ЭсВ 4, ЛР ЭкВ 4, ПУУД БЛД1, ПУУД БИД 9, ПУУД РсИ 4, РУУД Со3, РУУД ПСиДЛ 1, КУУД СД 6, ПРб 3, ОК 08 )	6			6		
Семестр 2		46					
Тема 6.	Спортивные игры (ЛР ГВ 6, ЛД ДНВ 3, ЛР ТВ 2, ЛР ЦНП 1, ПУУД БЛД 1, ПУУД БИД 10, ПУУД РсИ 5, РУУД Со 4, РУУД ПСиДЛ 2, КУУД СД 7, ПРб 3, ОК 08)	22			22		

Тема 7.	Самбо (ЛР ГВ 7, ЛР ДНВ 4, ЛР ТВ 3, ЛРЦНП 2, ПУУД БИД 1, ПУУД БИД 11, КУУД О 1, РУУД Со 5, РУУД ПСиДЛ 3, ПРБ 4, ПРБ 1, ПРБ 6)	6			6		
Тема 8.	Легкая атлетика (ЛР ПВ 1, ЛР ФВ 1, ЛРТВ 4, ЛР ЦНП 3, ПУУД БИД 2, ПУУДБИД 12, КУУД О 2, РУУД Со 6, РУУДПСидЛ 4, ПРБ 4, ПРБ 2)	12			12		
Тема 9.	Составление самостоятельных занятий (ЛР ПВ2, ЛР ДНВ 5, ЛР ФВ 3, ЛР ЭКВ 1, ПУУД БИД 3, ПУУД БИД 13, КУУД О 3, РУУД Со 7, КУУД СД 1,	6			6		

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

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
1-2 семестр	Ведомость посещаемости учебных занятий	Посещение практических занятий и спортивно-массовых	1 балл за занятие
1-2 семестр	Посещение спортивно-массовых мероприятий	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве	от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия
1-2 семестр	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Непосредственно участие во Всероссийских спортивных мероприятиях («Кросснации», «Лыжня	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 секциях университета	Регулярное посещение занятий в сборных секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университетов в течение учебного года	от 20 до 50 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях
Промежуточная аттестация (Приложение 5)			
2 семестр (3 аО)	Контрольные нормативы	Нормативы для определения развития физических	Оценивается от 2 до 5 баллов

## ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

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

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

Текущий контроль. 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 текущего контроля, 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 окончании 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 окончании 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 (ответаи 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
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 ( ПРб1, ПРб 5, ОК 04, ЛР ФВ1, ЛР ФВ 2, ЛР ФВ 3, ЛР ТВ 1, ЛР ТВ 4, ЛР ГФ 1, ЛР ЭлВ 1, ПУУД БЛД 1, ПУУД БИД, ПУУД БИД14, КУУД О 1, РУУД Ск 1, КУУД СД 2, )

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 (ПРб 2, ПРб 6, ЛР ДВ 2, ЛР ЭсВ 1, ЛР ЭкВ 1, ПУУД БЛД 2, ПУУДБИД 5, ПУУД РсИ 1, КУУД О 5, РУУД Ск 2, КУУД СД 3,)

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 (ЛР ГВ 3, ЛР ПВ 3, ЛР ЭсВ 2, ЛР ФВ 1, ЛР ФВ 2, ЛР ФВ 3, ЛР ТВ 1, ЛР ЭкВ 2, ПУУД БЛД 3, ПУУД БИД 6, ПУУД РсИ 2, РУУД Со 1, РУУД Ск 3, КУУД СД4, ПРб1, ОК 04)

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

Совершенствование акробатических элементов

Освоение и совершенствование акробатической комбинации

Тема 4. Аэробика (ЛР ГВ 4, ЛР ДНВ 1, ЛР ЭсВ 3, ЛР ЭкВ 3, ПУУД БЛД 4, ПУУД БИД 7, ПУУД РсИЗ, РУУД Со 2, РУУД Ск 4, КУУД СД 5, ПРб 2, ПРб 6 )

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 (ЛР ГВ 5, ЛР ДНВ 2, ЛР ЭсВ 4, ЛР ЭкВ 4, ПУУД БЛД 1, ПУУДБИД 9, ПУУД РсИ 4, РУУД Со 3, РУУД ПСиДЛ 1, КУУД СД 6, ПРб 3, ОК 08 )

Техника безопасности при использовании фитнес оборудования

Выполнение упражнений и комплексов атлетической гимнастики со свободными весами и тренажерах

Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесоборудования

Тема 6. Спортивные игры (ЛР ГВ 6, ЛД ДНВ 3, ЛР ТВ 2, ЛР ЦНП 1, ПУУД БЛД 1, ПУУД БИД 10, ПУУД РсИ 5, РУУД Со 4, РУУД ПСиДЛ 2, КУУД СД 7, ПРб 3, ОК 08)

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 (ЛР ГВ 7, ЛР ДНВ 4, ЛР ТВ 3, ЛР ЦНП 2, ПУУД БИД 1, ПУУД БИД 11, КУУД О 1, РУУД Со 5, РУУД ПСиДЛ 3, ПРб 4, ПРб 1, ПРб 6)

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 (ЛР ПВ 1, ЛР ФВ 1, ЛР ТВ 4, ЛР ЦНП 3, ПУУД БИД 2, ПУУД БИД 12, КУУД О 2, РУУД Со 6, РУУД ПСиДЛ 4, ПРб 4, ПРб 2)

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 (ЛР ПВ2, ЛР ДНВ 5, ЛР ФВ 3, ЛР ЭКВ 1, ПУУД БИД 3, ПУУД БИД 13, КУУД О 3, РУУД Со 7, КУУД СД 1, ПРб 5, ПРб 3)

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:

2. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура: 10—11 классы [Электронный ресурс]: учебник для соо. - Москва: Юрайт, 2025. - 396 – Режим доступа:
3. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]: учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2025. - 148 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566249>
4. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: АО "Издательство "Просвещение", 2024. - 273 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/2176168>
5. Лях В.И. Физическая культура. Базовый уровень [Электронный ресурс]: Учебник СПО : Учебник. - Москва: АО "Издательство "Просвещение", 2025. - 289 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/2202346>

### Дополнительная литература:

2. Воловик Т. В., Кудрявцев И. С., Кучер Н. С., Эргашев С. К. Физическая подготовка студентов различных спортивных специализаций к сдаче нормативов ГТО [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2024. - 79 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/24/p496804.pdf>
3. Кочерьян М. А., Рыскин П. П. Система оценки физического развития студентов и методика подготовки к тестированию [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2025. -67, [1] – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/25/p497125.pdf>
4. 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., Брагина А. И., Брагина И. Ю. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2025. - 609 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/565611>

5. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для спо. - Москва: Юрайт, 2025. - 424 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/560907>

6. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2025. - 450 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/562057>

7. Димова А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания [Электронный ресурс]: учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2025. - 428 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/581450>

8. Алхасов Д. С., Пономарев А. К. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре [Электронный ресурс]: учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2025. - 177 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566006>

## **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 №0417-ПО/2019 от 08.05.2019, Акт №Sk000343 от 24.05.2019 и Контракт № 35-У/2018 от 13.06.2018, Акт № УТ213 от 17.12.2018. 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 Консультант+. Договор № 143/223-У/2025 от 02.12.2025 Срок действия лицензии до 31.12.2026

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

## **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).