

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.08.2026 15:48:59
Уникальный программный ключ:
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)

УТВЕРЖДЕНО
Заместителем директора
филиала
Борковой Е.В.
РАЗРАБОТЧИК
Дорофеев А.С.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебного предмета
Специальность: 43.02.16 Туризм и гостеприимство
Направленность: Туроператорские и турагентские услуги
форма обучения: очная
язык реализации: русский

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Всего (ак.ч.)	Кол-во часов в семестре	
		1 семестр	2 семестр
Учебная нагрузка обучающегося	72	32	40
Из них:			
Учебные занятия (всего):	72	32	40
Урок			
Лекция			
Практические занятия	72	32	40
Самостоятельная работа			
Вид промежуточной аттестации		Контрольная работа	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Содержание учебного материала		Вид учебной деятельности (ак.ч.)				
		Урок	Лекция	Практическое занятие (Семинар)	Лабораторное / Практическое занятие по подгруппам	Самостоятельная работа
Семестр 1						
Раздел 1. Знания о физической культуре (информационный компонент деятельности)				2		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО				2		
	Содержание					
1	Самостоятельная работа обучающихся Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Современное состояние здоровья молодежи. Двигательная активность. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.					
2	Контрольные работы					

	Изучение информации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Заполнение личной карточки результатов контрольных измерений физической подготовки.					
Раздел 2. Легкая атлетика		6		2		
Тема 2.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов						
	Содержание					
1	Практические занятия Кроссовая подготовка высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов.					
2	Самостоятельная работа обучающихся Легкоатлетические кроссы: 1. Бег на короткие дистанции до 30 м, Бег 60 м. 2. Бег на короткие дистанции челночный бег 10*10. 3. Специальные беговые упражнения. Выполнение зачетных нормативов по прыжкам. Участие в городском легкоатлетическом кроссе (осеннем и весеннем)					
Раздел 3. Общая физическая подготовка (общая гимнастика)		6		2		
Тема 3.1. Гимнастика. Строевые упражнения и передвижения. ОРУ.						
	Содержание					
1	Практические занятия Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Строевые упражнения и передвижения. Правила выполнения ОРУ. Техника					

	безопасности на занятиях по гимнастике. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Комплекс упражнений на развитие силы отдельных групп мышц. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Техника выполнения комплексных упражнений на матах. Комплекс упражнений на развитие координации движения. Акробатические упражнения (группировка из положения присед; кувырки вперед, назад; перекаты вперед, назад; «мост» из положения, лежа на спине; стойка на голове и руках; упражнения на гибкость)					
2	Самостоятельная работа обучающихся Отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.					
Раздел 4. Лыжная подготовка		12		2		
Тема 4.1. Лыжная подготовка						
	Содержание					
1	Практические занятия: Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).					
2	Самостоятельная работа обучающихся Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Изучение правил первой помощи при травмах и обморожениях.					
Промежуточная аттестация		<i>Контрольная работа</i>				
Всего за 1 семестр						
Семестр 2						
Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста				2		

Тема 5.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки					
	Содержание				
1	Практические занятия Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студента в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления студента. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Меры безопасности и предупреждения травматизма.				
2	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Заполнение личной карточки антропологических измерений. 2. Написание рефератов по теме: «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств»				
Раздел 6. Спортивные игры		18		2	
Тема 6.1. Волейбол		8			
	Содержание				
1	Практические занятия: Освоение основных игровых элементов (стойки и передвижения игрока; прием мяча; техника приема мяча снизу; прием мяча сверху; упражнения в парах; игра в паре; техника передачи мяча сверху; работа в парах; техника нижней и верхней прямой подачи мяча). Выполнение техники игровых элементов на оценку. Учебная игра. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.				
2	Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности на занятиях по волейболу. Освоение техники самоконтроля				

	при занятиях, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Игра по правилам. Участие в городских соревнованиях по волейболу.					
Тема 6.2. Баскетбол		8				
	Содержание					
1	Практические занятия: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Техника броска мяча одной рукой по кольцу. Техника броска мяча по кольцу двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам.					
2	Самостоятельная работа обучающихся Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Участие в городских соревнованиях по баскетболу.					
Тема 6.3. Ручной мяч						
	Содержание	2				
1	Практические занятия Передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с откосом от площадки. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры. Скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры.					
Раздел 7. Виды спорта (по выбору)		20				
Тема 7.1. Спортивная аэробика						
	Содержание					
1	Практические занятия Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты					

	вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.					
2	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка комбинаций из спортивно-акробатических элементов. Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.					
Тема 7.2. Ритмическая гимнастика		4				
	Содержание					
1	Практические занятия Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой и траекторией. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с различными ритмом, темпом, пространственной точностью. Техника безопасности на занятиях ритмической гимнастикой. Упражнения на растягивание (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы. Базовые шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения. Упражнения на дыхание, расслабление, равновесие. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности					
2	Самостоятельная работа обучающихся Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Еженедельные занятия по ритмической гимнастике.					
Тема 7.3. Атлетическая гимнастика		4				
	Содержание					
1	Практические занятия: Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.					

	Техника безопасности занятий. Комплекс упражнений для мышц шеи, пресса и косых мышц живота. Круговой метод тренировки для развития силы мышечных групп плечевого пояса и спины. Комплекс упражнений для развития мышц ног, задней поверхности бедра и икроножной мышцы. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.					
2	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в тренажерном зале по индивидуальному комплексу нагрузок.					
Тема 7.3. Спортивная гимнастика (категории Б)						
	Содержание					
1	Практические занятия Выполнение упражнений на гимнастических снарядах (девушки: упражнения на бревне, опорный прыжок, упражнения на разновысоких брусьях, акробатика; юноши: опорный прыжок, упражнения на кольцах, упражнения на перекладине, упражнения на параллельных брусьях, конь-махи, акробатика). Освоение техники безопасности занятий в гимнастическом зале.					
2	Самостоятельная работа Выполнение зачетных упражнений на гимнастических снарядах. Участие в факультетских и вузовских соревнованиях по спортивной гимнастике категории Б					
Промежуточная аттестация		<i>Зачет с оценкой</i>				
Всего за 2 семестр		40				
Всего		72				

3. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся осуществляются с применением оценочных материалов по учебному предмету (приложение № 1 - № 2 к рабочей программе учебного предмета), включающих открытую (доступную к опубликованию) и закрытую (не размещаемую в свободном доступе) части.

4. Условия реализации учебного предмета

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебного предмета

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- Спортивный зал оснащен: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, турник, канат, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, тумба для запрыгивания, обруч, скакалка спортивная, гантель, блок для йоги, медбол, полусфера

- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: трибуны, комментаторская, раздевалка.

4.1.1. Основная литература:

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/941740>
2. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО : учебно-методическое пособие / составители К. Э. Гопп [и др.]. — Москва : ФЛИНТА, 2021. — 28 с. — ISBN 978-59765-4719-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/182770> (дата обращения: 15.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: <https://book.ru/book/959228> (дата обращения: 28.08.2026). — Текст : электронный.
4. Методика обучения и преподавания в лыжном спорте : учебное пособие / И. И. Трофимович, И. Г. Трофимович, М. В. Коняхин, И. В. Зубрицкая. — Гомель : ГГУ имени Ф. Скорины, 2025. — 144 с. — ISBN 978-985-32-0127-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/508147> (дата обращения: 15.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Киреева, Е. А. Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2026. — 104 с. — ISBN 978-5-466-12277-0. — URL: <https://book.ru/book/962802> (дата обращения: 28.08.2026). — Текст : электронный.
6. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень. Электронная форма учебника для СПО : учебник / В. И. Лях. - 2-е изд. - Москва : Просвещение, 2025. - 288 с. - ISBN 978-5-09-122956-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2212882> (дата обращения: 15.05.2026). — Режим доступа: по подписке.
7. Тиханова, Е.И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е.И. Тиханова. — Москва: Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/942729>
8. Федонов, Р. А. Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2026. — 256 с. — ISBN 978-5-466-12278-7. — URL: <https://book.ru/book/962801> (дата обращения: 28.08.2026). — Текст : электронный.
9. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120> (дата обращения: 28.08.2026).
10. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 321 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19946-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587990> (дата обращения: 28.08.2026).
11. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47930-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333308> (дата обращения: 28.08.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
12. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>.

13. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>.

14. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-53257-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/480677> (дата обращения: 28.08.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

15. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>.

4.1.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662> (дата обращения: 28.08.2026).

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, 2026. — 357 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/600786> (дата обращения: 28.08.2026).

4.1.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Интернет-ресурсы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
7. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
8. Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/>
9. Электронная библиотека Grebennikon - <https://grebennikon.ru/>
10. Видеотека учебных фильмов «Решение» - <https://eduvideo.online/>
11. Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru/>
12. Электронно-библиотечная система «ЗНАНИУМ» - <https://lib.utmn.ru/tpost/mlxo8l6vg1-znaniu>
13. Сводный каталог периодики библиотек России "Арбикон" - https://arbicon.ru/services/mars_analitic.html
14. Российская государственная библиотека (РГБ) - <https://lib.utmn.ru/tpost/13jcthot61-rossiiskaya>

4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

LibreOffice, платформы: Яндекс. Мессенджер, Яндекс. Телемост.

4.3. Материально-техническое обеспечение реализации учебного предмета:

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.

Реализация дисциплины требует наличия:

- ✓ Спортивный комплекс;
- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

✓ стенка гимнастическая; перекладина навесная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков); маты гимнастические; канат; скакалки, палки гимнастические, мячи резиновые, скакалки, гимнастические обручи, мячи для метания, гантели, секундомеры, веса напольные;

✓ кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные; стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ***Физическая культура*****Открытая часть****1. Система оценивания**

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устных опросов, тестирования, а также выполнения обучающимися нормативов.

Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности.

Метод контрольных упражнений и нормативов.

Педагогическое наблюдение – систематический, целенаправленный процесс фиксации естественного поведения и двигательной активности обучающихся для оценки их прогресса, выявления потребностей и корректировки обучения, служащий основой для объективного оценивания, выходящего за рамки стандартных тестов, фокусируясь на технике, физических качествах, понимании правил и мотивации, с помощью методов прямого/скрытого наблюдения, опроса и демонстраций.

Сдача нормативов – ключевая часть системы оценивания, которая проверяет уровень физической подготовленности обучающихся, но не является единственным критерием; оценка также зависит от динамики прогресса, прилежания, соблюдения техники безопасности, наличия формы, мотивации и выполнения теоретических заданий, что формирует критериальную систему оценки, где баллы выставляются за выполнение тестов (сравнение с возрастными нормами), а итоговая отметка учитывает все аспекты, включая личностный рост и ЗОЖ.

Тестирование с целью определения теоретической подготовленности.

Тест – средство контроля степени освоения обучающимися теоретического материала и фактографического материала. Тестовые задания предполагают выбор верного варианта ответа из перечня предлагаемых, требование дополнить утверждение пропущенным словом, установить соответствие между явлениями литературного периода. При оценивании результатов тестирования учитывается количество и процент данных обучающимся верных ответов.

Сдача нормативов по видам спорта:Лёгкая атлетика

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценки			
		5	4	3	2
1	Бег 100 м (сек.)	Д 15,0	15,5	16,0	16,5
		М 13,0	13,5	14,0	14,5
2	Бег 500 м (девушки) (мин.)	1,40	1,45	1,50	2,00
3	Бег 1000 м (юноши) (мин.)	3,00	3,05	3,10	3,15

Спортивные игры

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценки			
		5	4	3	2
1	Прием и передача в/б мяча двумя руками снизу (раз)	30	25	20	15
2	Прием и передача в/б мяча двумя руками сверху (раз)	30	25	20	15
3	Подача в/б мяча из 10 подач (кол-во раз)	10	9	8	7
4	Бросок в кольцо со штрафной линии (из 10 бросков)	10-9	8-7	6-5	4

Лыжная подготовка

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценки			
		5	4	3	2
1	Бег на лыжах 2 км (девушки), (мин.)	7,00	7,05	7,10	7,15
2	Бег на лыжах 3 км (юноши), (мин.)	8,00	8,05	8,10	8,15

Общая физическая подготовка

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценки			
		5	4	3	2
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,0	7,2	7,4	7,6
2	Прыжок в длину с места (см)	М 240	230	220	210
		Д 210	200	180	170
3	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	45	40	35	30
4	Метание набивного мяча из положения сидя (см)	Д 600	550	500	450
		М 700	650	600	550
5	Бег 100 м (сек)	Д 15,0	15,5	16,0	16,5
		М 13,0	13,5	14,0	14,5

