

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

Утверждаю
Декан СПФ

_____ Т.В. Поштарева
«12» января 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике
Квалификация выпускника – операционный логист
Направленность: операционная деятельность в логистике
Форма обучения: очная

год начала подготовки – 2026

Разработана
преподаватель кафедры СГД
_____ Н.А. Панкова

Согласована
Зав. выпускающей кафедрой
экономики и менеджмента
_____ Е.В. Кашеева

Рекомендована
на заседании кафедры СГД
от «12» января 2026 г.
протокол № 8
Зав. кафедрой _____ Е.В. Смирнова

Одобрена
на заседании учебно-методической
комиссии факультета
от «12» января 2026 г.
протокол № 5
Председатель УМК _____ Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2026 г.

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Объем дисциплины и виды учебной работы
5. Содержание и структура дисциплины
 - 5.1. Содержание дисциплины
 - 5.2. Структура дисциплины
 - 5.3. Практические занятия и семинары
 - 5.4. Лабораторная работа
 - 5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины
6. Образовательные технологии
7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
 - 7.1 Типовые задания для текущего контроля
 - 7.2 Типовые задания для промежуточной аттестации
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
 - 8.1. Основная литература
 - 8.2. Дополнительная литература
 - 8.3. Программное обеспечение
 - 8.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы
9. Материально техническое обеспечение дисциплины
10. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

Задачами дисциплины «Физическая культура» является:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть социально-гуманитарного цикла (СГ.04) и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами (модулями).

| Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики) | Последующие дисциплины (курсы, модули, практики) |
|--|---|
| - | СГ.03. Безопасность жизнедеятельности |
| | |

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе программы среднего общего образования по физической культуре.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций по данной специальности:

| Код и наименование компетенции | Результаты обучения |
|---|--|
| ОК-8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |
| | уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять |

| | |
|--|--|
| | рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности |
|--|--|

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 32 академических часа

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр |
|---|---------------------------------|---------------------------------|
| | | 1 (СОО*) 3 (ООО**) |
| Аудиторные занятия (всего) | 30 | 30 |
| в том числе: | | |
| Лекции (Л) | | |
| Семинары (С) | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 30 | 30 |
| Индивидуальные консультации | | |
| Групповые консультации | | |
| Самостоятельная работа (всего) (СР) | - | - |
| в том числе: | | |
| Реферат | | |
| Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к семинарам) | | |
| Промежуточная аттестации | 2 | 2 |
| Вид промежуточной аттестации | Дифференцированный зачет | Дифференцированный зачет |
| Общий объем, час | 32 | 32 |

* на базе среднего общего образования

** на базе основного общего образования

5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины

| № раздела (темы) | Наименование раздела(темы) | Содержание раздела (темы) |
|------------------|----------------------------|---|
| Тема 1. | Здоровый образ жизни | Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Разработка и ведение дневника самоконтроля. |

| | | |
|---------|---|--|
| Тема 2. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. |
| Тема 3. | Легкая атлетика | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, длительного бега и технике спортивной ходьбы. Биомеханические основы техники бега. Техника бега по пересеченной местности. Бег 500 м - девушки, 1000м –юноши. Техника бега на короткие дистанции. Бег на дистанции 60-100 м. Бег на результат. Тест К. Купера 12 минутный бег. Эстафеты. Техника эстафетного бега в целом. Передача эстафеты с различной скоростью. Челночный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Оценка техники и прыжок на результат в длину. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках. Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Контроль. |
| Тема 4. | Волейбол | Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП). Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП. Упражнения в движении. Упражнения с мячом в парах через сетку. Тактика игры в защите и нападении. Игровые взаимодействия. Групповые упражнения. Одиночное блокирование. Индивидуальные действия в нападении. Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в нападении. Групповые действия в защите. Основы методики судейства. Контроль выполнения тестов по волейболу. Учебная игра. |
| Тема 5. | Баскетбол | Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП. Передачи мяча. ОФП. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП. Ведение мяча с различной высотой отскока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника штрафных бросков. ОФП. Броски мяча в прыжке. Броски мяча из различных исходных положений. Броски мяча после ведения два шага. Перехват мяча Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Практика судейства в баскетболе. Учебная игра (контроль). |
| | | Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Построение и перестроения |

| | | |
|---------|------------|---|
| Тема 6. | Гимнастика | Передвижения Техника акробатических упражнений. Размыкания и смыкания. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок. Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками. Совершенствование техники выполнения кувырков. Стойка на лопатках. Стойка на руках. Стойка на голове. Переворот вперед с опорой головой и руками. Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов. Упражнения на брусьях (юноши). Подъем туловища. Контроль. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль. Составление комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) и проведение их обучающимися. Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, подготовка с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. |
| Тема 7. | Футбол | Игровая стойка, основные удары в футболе. Быстрый бег с мячом. Повороты с мячом и вытеснение игрока Высокие мячи. Удары с лета. Подачи. Владение мячом и отбор мяча. Остановка высоколетящего мяча. Обработка, и передача мяча. Контроль мяча с помощью ног. Удары по мячу. Дриблинг. Игра в пас. Нападающий удар. Действия в нападении Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых. Действия в защите. Судейство соревнований по футболу. Учебная игра по правилам (контроль). |

Структура дисциплины

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы) | Количество часов | | | |
|------------------|--|------------------|---|-----------|----|
| | | Всего | Л | ПЗ | СР |
| Тема 1 | Здоровый образ жизни | 4 | - | 4 | - |
| Тема 2 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 6 | - | 6 | - |
| Тема 3 | Легкая атлетика | 4 | - | 4 | - |
| Тема 4 | Волейбол | 4 | - | 4 | - |
| Тема 5 | Баскетбол | 4 | - | 4 | - |
| Тема 6 | Гимнастика | 4 | - | 4 | - |
| Тема 7 | Футбол | 4 | - | 4 | - |
| | Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет) | 2 | - | - | - |
| | Общий объем, час | 32 | - | 30 | - |

Практические занятия и семинары

| № раздела (темы) | Вид (ПЗ) | Тема | Количество часов |
|------------------|----------|---|------------------|
| Тема 1 | ПЗ | Здоровый образ жизни | 4 |
| Тема 2 | ПЗ | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 6 |
| Тема 3 | ПЗ | Легкая атлетика | 4 |
| Тема 4 | ПЗ | Волейбол | 4 |
| Тема 5 | ПЗ | Баскетбол | 4 |

| | | | |
|--------|----|------------|---|
| Тема 6 | ПЗ | Гимнастика | 4 |
| Тема 7 | ПЗ | Футбол | 4 |

Лабораторные работы – не предусмотрено

Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины - не предусмотрено

| № раздела (темы) | Темы, выносимые на самостоятельное изучение | Количество часов |
|------------------|---|------------------|
| 1. | | |

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные технологии обучения:

- работа с правовой информацией, в том числе с использованием современных компьютерных технологий, ресурсов сети Интернет;
- работа с текстами учебника, дополнительной литературой;
- работа с таблицами, схемами;
- выполнение тестовых заданий по темам;
- участие в дискуссиях;
- работа с документами.

Информационные технологии:

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной информации;
- обработка текстовой и эмпирической информации;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной информационной образовательной среды на сайте института;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.
- использование дистанционных образовательных технологий (при необходимости).

Интерактивные и активные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях*:

| № раздела (темы) | Вид занятия | Используемые активные и интерактивные образовательные технологии | Количество часов |
|------------------|-------------|--|------------------|
| Тема 4 | ПЗ | Проведение соревнования по волейболу | 2 |
| Тема 6 | ПЗ | Проведение соревнования по футболу | 2 |

*Распределение является *примерным*, т.к. преподаватель может варьировать образовательные технологии в зависимости от конкретной темы, а также с учетом уровня освоения знаний, умений и навыков студентами по дисциплине.

Практическая подготовка обучающихся

| № раздела (темы) | Вид занятия | Виды работ | Количество часов |
|------------------|-------------|------------|------------------|
| - | - | - | - |

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям ОПОП по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике создаются комплекты оценочных материалов.

7.1 Типовые задания для текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения. Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствии с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ (основная группа)

| № | Тесты | Оценка | | |
|---|---|--------|-------|----------------|
| | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | 16,00 и больше |
| 2 | Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 4 | Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 5 | Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 7 | Координационный тест — челночный бег 3г10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 8 | Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК (основная группа)

| № | Тесты | Оценка | | |
|---|---|--------|-------|----------------|
| | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | 15,00 и больше |
| 2 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 3 | Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 4 | Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 5 | Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 6 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |

Студенты подготовительной группы, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида, выполняют тестовые задания без учета времени и количества раз.

Типовые комплексные задания для самостоятельной внеаудиторной работы

1) Составить комплекс физических упражнений, направленных на профилактику простудных заболеваний.

2) Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений. Физкульт-пауза -2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений.

3) Составить профессиограмму специальности, заполнив таблицу.

| группа труда | рабочее положение | рабочие движения | Основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс | Неблагоприятные внешние условия или производственные факторы | Профессиональные заболевания |
|--------------|-------------------|------------------|--|--|------------------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляется также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов.

Типовые вопросы для устного опроса

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Социальные функции физической культуры и спорта.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Роль физической культуры в формировании жизненно необходимых умений и навыков.
6. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
7. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
8. Основные цели и задачи физического воспитания в среднем профессиональном образовании.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
10. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.
11. Природные и гигиенические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
12. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни.
13. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
14. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
15. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
16. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
17. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
18. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
19. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
20. Какие существуют методы самоконтроля функционального состояния организма на занятиях физической культурой?

7.2. Типовые задания для промежуточной аттестации

Процедура дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура» включает в себя: собеседование преподавателя со студентами по контрольным вопросам из перечня и выполнение контрольных нормативов.

ПРИМЕР СТРУКТУРЫ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

1. Контрольный вопрос:

1. Социальные функции физической культуры и спорта.

2. Контрольный норматив

Типовые контрольные вопросы для устного опроса на промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Социальные функции физической культуры и спорта.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Роль физической культуры в формировании жизненно необходимых умений и навыков.
6. Деятельность сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
7. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
8. Основные цели и задачи физического воспитания в среднем профессиональном образовании.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
10. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
11. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.
12. Природные и гигиенические факторы.
13. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
14. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни.
15. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
16. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
17. Восстановление.
18. Биологические ритмы и работоспособность.
19. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
20. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
21. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
22. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
23. Какие существуют методы самоконтроля функционального состояния организма на занятиях физической культурой?
24. Стойки игрока и перемещения.
25. Общая физическая подготовка (ОФП).
26. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.
27. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.
28. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.

29. Характеристика упражнения в движении.
30. Характеристика упражнения с мячом в парах через сетку.
31. Тактика игры в защите и нападении.
32. Суть игровых взаимодействий.
33. Групповые упражнения.
34. Одиночное блокирование.
35. Индивидуальные действия в нападении.
36. Индивидуальные действия в защите.
37. Групповые действия в нападении.
38. Групповые действия в защите.
39. Основы методики судейства.
40. Контроль выполнения тестов по волейболу. Учебная игра.

Типовые обязательные контрольные нормативы для определения и оценки уровня физической подготовленности для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (промежуточная аттестация) (основная группа)

| № | Контрольное упражнение | Оценка | | | | | |
|---|--|-----------|-----------|----------------|-----------|-------------|----------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 3000 м (мин, с) – юноши Бег 2000 м (мин, с) - девушки | 12,30 | 14,00 | 16,00 и больше | 11,00 | 13,00 | 15,00 и больше |
| 2 | Бег 100 м (с) | 14,5-14,2 | 14,9-14,5 | 15,5-15,0 | 16,5-16,0 | 17,0 - 16,5 | 17,8 - 17,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 | 190 | 175 | 160 |
| 4 | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 11 и выше | 8–9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13–15 | 6 и ниже |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин.) | 50 | 40 | 30 | 40 | 30 | 20 |

Критерии и шкала оценки дифференцированного зачета для студентов основной и подготовительной группы

| | |
|-------------------|---|
| Отлично | Выставляется студенту, если он ответил правильно и четко на устный вопрос, присутствует знание понятий и основных положений. Выставляется студенту, если он посетил не менее 70% занятий и выполнил контрольные тесты в полном объеме (типовые контрольные нормативы). |
| Хорошо | Выставляется студенту, если он ответил правильно и четко на устный вопрос, но присутствует недостаточное знание определенных понятий и некоторых положений. Выставляется студенту, если он посетил не менее 70% занятий и выполнил 80% контрольных тестов (типовых контрольных нормативов). |
| Удовлетворительно | Выставляется студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания |

| | |
|---------------------|--|
| | преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительными формами ФК, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала. |
| Неудовлетворительно | Выставляется, если студент пропустил более 30% занятий Выставляется, если студент не выполнил контрольные тесты в полном объеме. (Типовые контрольные нормативы). У студентов, не имеющих противопоказаний, не отслеживается динамика результатов по семестрам. |

Критерии и шкала оценки зачета для студентов специальной группы

| | |
|---------------------|--|
| Отлично | Выставляется студенту, если в полном объеме представлен очередной этап письменной работы (реферата), предусмотренный в текущем семестре по программе дисциплины. Письменная работа выполнена правильно и аргументировано, в работе отражены основные понятия и положения. |
| Хорошо | Выставляется студенту, если в полном объеме представлен очередной этап письменной работы (реферата), предусмотренный в текущем семестре по программе дисциплины. Письменная работа выполнена правильно, но недостаточно аргументировано, в работе отражены основные понятия и положения. |
| Удовлетворительно | Выставляется студенту, если не в полном объеме представлен очередной этап письменной работы (реферата), предусмотренный в текущем семестре по программе дисциплины. Письменная работа выполнена правильно, но недостаточно аргументировано и полно раскрыта тема, в работе недостаточно отражены основные понятия и положения. |
| Неудовлетворительно | Выставляется, если студент не выполнил этап письменной работы (реферата) по программе дисциплины, предусмотренный в текущем семестре. |

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 450 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-18496-9. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/562057>
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 609 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-18616-1. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/565611>
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-

2. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 216 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-15307-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/563631>

2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебник для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 156 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13349-3. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/566949>

3. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебник для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 184 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13023-2. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/565672>



Периодические издания

1. Физическая культура. Спорт. Здоровье : научный журнал / Новосибирский государственный педагогический университет. – Новосибирск, 2025. – № 4 (7). – URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/108348/read.php>

Программное обеспечение

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office Professional Plus 2019 или Яндекс 360
3. Google Chrome или Яндекс.Браузер

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы

Электронная библиотека «Все учебники» - <http://www.vse-uchebniki.ru/>

Цифровой образовательный ресурс IPR SMART - <https://www.iprbookshop.ru/>

Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru/>

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт- <https://www.gto.ru/>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- для проведения практических занятий - спортивный зал со специальным оборудованием, инвентарем и имуществом;
- для организации самостоятельной работы – помещение оснащенное оборудованием и техническими средствами: специализированная мебель, жалюзи, экран, компьютер, проектор,

МФУ, компьютеры, объединенные в локальную сеть, имеющие подключение к сети «Интернет» и доступ к электронной информационно-образовательной среде, учебно-наглядные пособия: схемы, расходные материалы.

10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
 - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
 - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
 - при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;
 - по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.