

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

Утверждаю  
Декан социально-психологического  
факультета  
\_\_\_\_\_ Т.В. Поштарева  
«15» мая 2026г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома  
Направленность (профиль) программы Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома  
Квалификация выпускника Техник  
Форма обучения ОЧНО, ЗАОЧНАЯ  
Год начала подготовки 2026

Разработана  
преподаватель кафедры  
социально-гуманитарных дисциплин  
\_\_\_\_\_ Н.А. Панкова

Согласована  
зав. кафедры СТ  
\_\_\_\_\_ Т.В. Вергун

Рекомендована  
на заседании кафедры  
социально-гуманитарных дисциплин  
от «15» мая 2026г.  
протокол № 13  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Смирнова

Одобрена  
на заседании учебно-методической  
комиссии факультета СПФ  
от «15» мая 2026 г.  
протокол № 9  
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. Лабораторные работы
    - 5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины
  6. Образовательные технологии
  7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и 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
- Дополнения и изменения к рабочей программе

## 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 ПООП

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

Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
-	СГ.03. Безопасность жизнедеятельности
	ПП. В.00 Производственная практика по модулю: Организационно-правовые основы деятельности юриста

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 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>знает</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	<b>знает</b> основы здорового образа жизни;
	<b>знает</b> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

	<p><b>знает</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p><b>умеет</b> использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>
--	--

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины 72 академических часа.

##### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		1(СОО**) 3(ООО*)	2(СОО**) 4(ООО*)
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	70	32	38
В том числе:			
Практические занятия (ПЗ)	70	30	38
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	-	-	-
Промежуточная аттестация	2	2	2
Форма промежуточной аттестации	зачет	-	зачет
Общая объем (в часах)	72	32	40

##### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		1(СОО**) 3(ООО*)	2(СОО**) 4(ООО*)
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	8	4	4
В том числе:			
Практические занятия (ПЗ)	8	4	4
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	62	28	34
Промежуточная аттестация	2	-	2
Форма промежуточной аттестации	зачет	-	зачет
Общая объем (в часах)	72	32	40

\*на базе основного общего образования

\*\* на базе среднего общего образования

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела(темы)	Содержание раздела (темы)
1 (3) Семестр		
1.	Здоровый образ жизни	<p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия.</p>

		<p>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.</p> <p>Разработка и ведение дневника самоконтроля.</p>
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.</p> <p>Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p>
3.	Легкая атлетика	<p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, длительного бега и технике спортивной ходьбы. Биомеханические основы техники бега.</p> <p>Техника бега по пересеченной местности. Бег 500 м - девушки, 1000м –юноши.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции. Бег на дистанции 60-100 м.</p> <p>Бег на результат. Тест К. Купера 12 минутный бег. Эстафеты. Техника эстафетного бега в целом. Передача эстафеты с различной скоростью. Челночный бег.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Оценка техники и прыжок на результат в длину.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.</p> <p>Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Контроль.</p>
2 (4) Семестр		
4.	Волейбол	<p>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП).</p> <p>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.</p> <p>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП. Упражнения в движении.</p> <p>Упражнения с мячом в парах через сетку.</p> <p>Тактика игры в защите и нападении. Игровые взаимодействия.</p> <p>Групповые упражнения. Одиночное блокирование.</p> <p>Индивидуальные действия в нападении. Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в нападении. Групповые действия в защите.</p> <p>Основы методики судейства.</p>

		Контроль выполнения тестов по волейболу. Учебная игра.
5.	Баскетбол	<p>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.</p> <p>Передачи мяча. ОФП.</p> <p>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.</p> <p>Техника штрафных бросков. ОФП. Броски мяча в прыжке. Броски мяча из различных исходных положений. Броски мяча после ведения два шага. Перехват мяча</p> <p>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Практика судейства в баскетболе. Учебная игра (контроль).</p>
6.	Гимнастика	<p>Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Построение и перестроения</p> <p>Передвижения</p> <p>Техника акробатических упражнений. Размыкания и смыкания. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок.</p> <p>Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками. Совершенствование техники выполнения кувырков. Стойка на лопатках.</p> <p>Стойка на руках. Стойка на голове.</p> <p>Переворот вперед с опорой головой и руками. Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов.</p> <p>Упражнения на брусьях (юноши). Подъем туловища. Контроль.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль.</p> <p>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.</p>
7.	Футбол	<p>Игровая стойка, основные удары в футболе.</p> <p>Быстрый бег с мячом. Повороты с мячом и вытеснение игрока</p> <p>Высокие мячи. Удары с лета.</p> <p>Подачи. Владение мячом и отбор мяча. Остановка высоколетящего мяча. Обработка, и передача мяча. Контроль мяча с помощью ног. Удары по мячу.</p> <p>Дриблинг. Игра в пас.</p> <p>Нападающий удар. Действия в нападении</p> <p>Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых. Действия в защите.</p> <p>Судейство соревнований по футболу. Учебная игра по правилам (контроль).</p>

## 5.2. Структура дисциплины

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего	ПЗ	СР
1(3) Семестр				

1	Здоровый образ жизни	2	2	-
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	2	-
3	Легкая атлетика	28	28	-
Всего		32	32	-
<b>2 (4) Семестр</b>				
4	Волейбол	11	11	-
5	Баскетбол	9	9	-
6	Гимнастика	10	10	-
7	Футбол	8	8	-
Промежуточная аттестация/зачет		2		
Всего		40	40	-
Общий объем, час		72	72	-

### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего	ПЗ	СР
<b>1(3) Семестр</b>				
1	Здоровый образ жизни	12	2	9
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	10	2	9
3	Легкая атлетика	10	-	10
Всего		32	4	28
<b>2 (4) Семестр</b>				
4	Волейбол	10	2	8
5	Баскетбол	10	-	8
6	Гимнастика	10	2	8
7	Футбол	10	-	10
Промежуточная аттестация/зачет		2		
Всего		40	4	34
Общий объем, час		72	8	62

### 5.3. Практические занятия и семинары

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид (ПЗ, С)	Наименование раздела (темы)	Количество часов	
				ОФО	ЗФО
<b>1 (3) Семестр</b>					
1	1	ПЗ	Здоровый образ жизни	10	2
2	7	ПЗ	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	10	2
3	2	ПЗ	Легкая атлетика	12	-
<b>2 (4) Семестр</b>					
4	4	ПЗ	Волейбол	11	2
5	5	ПЗ	Баскетбол	9	-
6	3	ПЗ	Гимнастика	10	2
7	6	ПЗ	Футбол	8	-

#### 5.4. Лабораторные работы – не предусмотрено

#### 5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины

№ раздела (темы)	Темы, выносимые на самостоятельное изучение	Количество часов	
		ОФО	ЗФО
1.	Здоровый образ жизни	-	9
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		9
3.	Легкая атлетика	-	10
4.	Волейбол	-	8
5.	Баскетбол	-	8
6.	Гимнастика	-	8
7.	Футбол	-	10

### 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:**

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой и эмпирической информации;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

**Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях:**

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

### 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям ОПОП по специальности 40.02.04 Юриспруденция создаются фонды оценочных средств.

Код и наименование формируемой компетенции	Показатели оценивания (результаты обучения)	Процедуры оценивания (оценочные средства)	
		текущий контроль успеваемости	промежуточная аттестация
ОК 08 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны	Контрольные вопросы; составление комплексов упражнений	Зачет (контрольные вопросы, составление комплексов упражнений)

Код и наименование формируемой компетенции	Показатели оценивания (результаты обучения)	Процедуры оценивания (оценочные средства)	
		текущий контроль успеваемости	промежуточная аттестация
физической подготовленности	риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;		
	Уметь: использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	тесты, контрольные нормативы	Зачет / (тесты, контрольные нормативы)

### 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 соответствие 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 3'10 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 осуществляться 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

11. система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
12. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.
13. Природные и гигиенические факторы. 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. Биологические ритмы и работоспособность.
18. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
19. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
20. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
21. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
22. Какие существуют методы самоконтроля функционального состояния организма на занятиях физической культурой?

## 7.2. Типовые задания для промежуточной аттестации

### Типовые контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов основной группы

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	7,6 и выше	7,8–8,0	8,1 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	7,5	7,7	8,0 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) (кол-во)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

		раз)							
--	--	------	--	--	--	--	--	--	--

**Типовые контрольные нормативы для оценки индивидуального уровня физической подготовленности студентов подготовительной группы**

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	6,0	6,4	7,8 и ниже	6,5	7,6	8,9 и ниже
			17	6,0	6,4	7,8 и ниже	6,5	7,6	8,9 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8.3-8.5	8.6-8.8	8.9 и ниже	8.7-8.9	9.0-9.2	9.3 и ниже
			17	8.0-8.2	8.3-8.5	8.6-8.8	8.6-8.8	8.9-9.1	9.2 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	200	190	180	180	170	150
			17	200	190	180	180	170	150
4	Выносливость	Бег 1000 м	16	б/у*					
			17						
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	9-12	7-9	8 и ниже	12-14	10-12	9 и ниже
			17	9-12	7-9	8 и ниже	12-14	10-12	9 и ниже
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	7	4	3 и ниже	13	10	7 и ниже
			17	8	5	4 и ниже	14	11	8 и ниже

\*норматив выполняется без учета времени

*Примечание:* Контрольные нормативы выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам.

**Примерные темы рефератов для студентов, освобожденных от физической нагрузки по состоянию здоровья**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
3. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
4. Процесс организации здорового образа жизни.
5. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на

- устранение различных заболеваний.
6. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
  7. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
  8. Основные системы оздоровительной физической культуры.
  9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
  10. Основные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
  11. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
  12. Взаимосвязь физического, интеллектуального и духовного развития личности.
  13. Адаптация к физическим упражнениям на разных уровнях физической подготовленности и возрастных этапах.
  14. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
  15. Развитие общей выносливости и ее значение в жизнедеятельности человека.
  16. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
  17. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
  18. Особенности правового регулирования в сфере спорта и физической культуры в России.
  19. Лечебная физическая культура.
  20. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
  21. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
  22. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
  23. Место физической культуры в общей культуре человека.
  24. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
  25. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности.

Нечетные семестры: 1-4 недели – выбор темы, оформление содержания;  
 5-10 недели – написание введения (актуальность темы, практическая значимость);  
 11-16 основная часть;  
 Четные семестры: 1-4 недели – основная часть;  
 5-11 недели – заключительная часть, выводы;  
 11-14 недели – оформление в печатном виде;  
 15-16 недели – защита реферата.

Процедура зачет/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 ЗАЧЕТА

##### 1. Контрольный вопрос:

1. Социальные функции физической культуры и спорта.

##### 2. Контрольный норматив:

#### 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

Перечень типовых заданий для зачета, требования к процедуре проведения и оценивания определяются комплектом оценочных материалов по дисциплине (пункт 4.1. комплекта оценочных материалов).

### **Критерии и шкала оценки зачета для студентов основной и подготовительной группы**

«зачтено»	Выставляется студенту, если он посетил не менее 70% занятий. Выставляется, если студент выполнил контрольные тесты в полном объеме (типовые контрольные нормативы). У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Также 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.
«не зачтено»	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**

«зачтено»	Выставляется студенту, если в полном объеме представлен очередной этап письменной работы (реферата), предусмотренный в текущем семестре по программе дисциплины.
«не зачтено»	Выставляется, если студент не выполнил этап письменной работы (реферата) по программе дисциплины, предусмотренный в текущем семестре.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Основная литература**

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>

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-

02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583722>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587994>



### **8.1. Программное обеспечение**

Microsoft Windows

Microsoft Office Professional Plus 2019

Консультант-Плюс

Google Chrome или Яндекс.Браузер

### **8.2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы**

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

Научная электронная библиотека - <http://www.elibrary.ru/>

Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <http://cyberleninka.ru/>

Национальная Электронная Библиотека (НЭБ) – <https://rusneb.ru>

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

Электронная библиотечная система «СКСИ» - <https://www.sksi.ru/Environment/EbsSksi>

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

– для проведения практических занятий – специальное помещение: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

– для организации самостоятельной работы - помещение, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Института, расходные материалы;

для текущего контроля и промежуточной аттестации – спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

## **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 модуля обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение модуля 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.