

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

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

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

|                         |  |         |   |
|-------------------------|--|---------|---|
| Специальность 09.02.07  | ИНФОРМАЦИОННЫЕ<br>ПРОГРАММИРОВАНИЕ             | СИСТЕМЫ | И |
| Квалификация выпускника | РАЗРАБОТЧИК ВЕБ И МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ<br>ПРИЛОЖЕНИЙ |         |   |
| Форма обучения          | ОЧНАЯ  |         |   |
| Год начала подготовки   | 2025   |         |   |

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

Согласована  
зав. кафедры ПИМ  
\_\_\_\_\_ Д.Г. Ловянников

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

Одобрена  
на заседании учебно-методической  
комиссии социально-психологического факультета  
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**)<br>3(ООО*) | 2(СОО**)<br>4(ООО*) |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>     | 70          | 32                  | 38                  |
| В том числе:                          |             |                     |                     |
| Практические занятия (ПЗ)             | 70          | 32                  | 38                  |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b> | -           | -                   | -                   |
| 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. 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</p>  |

|               |                 |   |
|---------------|-----------------|---|
|               |                 | <p>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.</p> <p>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> <p>Контроль выполнения тестов по волейболу. Учебная игра.</p>   |
| 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</p>   |

|    |            |  |
|----|------------|--|
|    |            | <p>правилам баскетбола. Игра по правилам.<br/>Практика судейства в баскетболе. Учебная игра (контроль).</p>  |
| 6. | Гимнастика | <p>Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Построение и перестроения<br/>Передвижения<br/>Техника акробатических упражнений. Размыкания и смыкания. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок.<br/>Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками.<br/>Совершенствование техники выполнения кувырков. Стойка на лопатках.<br/>Стойка на руках. Стойка на голове.<br/>Переворот вперед с опорой головой и руками.<br/>Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов.<br/>Упражнения на брусьях (юноши). Подъем туловища.<br/>Контроль.<br/>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль.<br/>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.<br/>Быстрый бег с мячом. Повороты с мячом и вытеснение игрока<br/>Высокие мячи. Удары с лета.<br/>Поддачи. Владение мячом и отбор мяча. Остановка высоколетящего мяча. Обработка, и передача мяча. Контроль мяча с помощью ног. Удары по мячу.<br/>Дриблинг. Игра в пас.<br/>Нападающий удар. Действия в нападении<br/>Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых. Действия в защите.<br/>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 | -  |
| 2 (4) Семестр                  |   |                  |    |    |
| 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 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 данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; | Контрольные вопросы; составление комплексов упражнений | Зачет (контрольные вопросы, составление комплексов упражнений) |
|   | Уметь: использовать средства физической культуры для сохранения и  | тесты, контрольные нормативы                           | Зачет / (тесты, контрольные нормативы)                         |

| Код и наименование формируемой компетенции | Показатели оценивания (результаты обучения)  | Процедуры оценивания (оценочные средства) |                          |
|--|--|---|--------------------------|
|  |  | текущий контроль успеваемости             | промежуточная аттестация |
|  | укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |   |                          |

### 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 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
5. укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Роль физической культуры в формировании жизненно необходимых умений и навыков.
7. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
8. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
9. Основные цели и задачи физического воспитания в среднем профессиональном образовании.
10. 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      | 5,1–4,8   | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 5,9–5,3   | 6,1 и ниже |
|   |                        |   | 17            | выше 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 с места, см  | 16            | 230 и выше | 195–210   | 180 и ниже | 210 и      | 170–190   | 160 и ниже |
|   |                        |   | 17            | 240        | 205–220   | 190        | выше 210   | 170–190   | 160        |
| 4 | Выносливость           | 6-минутный бег, м   | 16            | 1500 и     | 1300–1400 | 1100       | 1300 и     | 1050–1200 | 900 и ниже |
|   |                        |   | 17            | выше 1500  | 1300–1400 | ниже 1100  | выше 1300  | 1050–1200 | 900        |
| 5 | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см   | 16            | 15 и       | 9–12      | 5 и        | 20 и       | 12–14     | 7 и ниже   |
|   |                        |   | 17            | выше 15    | 9–12      | ниже 5     | выше 20    | 12–14     | 7          |
| 6 | Силовые                | Подтягивание: из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) (кол-во раз) | 16            | 11 и       | 8–9       | 4 и ниже   | 18 и выше  | 13–15     | 6 и ниже   |
|   |                        |   | 17            | выше 12    | 9–10      | 4          | 18         | 13–15     | 6          |

**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   | 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 |
|   |                   | 3x10 м, с   | 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), | 16 | 7       | 4       | 3 и ниже   | 13      | 10      | 7 и ниже   |
|   |                   | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)          | 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<br>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. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — 2-е изд. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-3433-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142078.html>

### 8.2. Дополнительная литература

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566879>

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>

4. Белявцева, О. С. Легкая атлетика для начинающих: учебно-методическое пособие / О. С. Белявцева, А. В. Шулаков, С. О. Скворцова. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2025. — 72 с. — ISBN 978-5-7014-1014-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126970.html>

### **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**

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 – 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, прочесть 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.