

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 ПРОГРАММИРОВАНИЕ | СИСТЕМЫ | И |
| Квалификация выпускника | РАЗРАБОТЧИК ВЕБ И МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ 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 | знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| | знает основы здорового образа жизни; |
| | знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; |

| | |
|--|--|
| | <p>знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>умеет 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*) |
| Аудиторные занятия (всего) | 70 | 32 | 38 |
| В том числе: | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 70 | 32 | 38 |
| Самостоятельная работа (всего) | - | - | - |
| 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> |

| | | |
|----|------------|---|
| | | правилам баскетбола. Игра по правилам. Практика судейства в баскетболе. Учебная игра (контроль). |
| 6. | Гимнастика | Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Построение и перестроения 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. |
| 7. | Футбол | Игровая стойка, основные удары в футболе. Быстрый бег с мячом. Повороты с мячом и вытеснение игрока Высокие мячи. Удары с лета. Поддачи. 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). |

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 |
| 1(3) Семестр | | | | |
| 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 |
| 2 (4) Семестр | | | | |
| 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 |
| 1 (3) Семестр | | | | | |
| 1 | 1 | ПЗ | Здоровый образ жизни | 10 | 2 |
| 2 | 7 | ПЗ | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 10 | 2 |
| 3 | 2 | ПЗ | Легкая атлетика | 12 | - |
| 2 (4) Семестр | | | | | |
| 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 сместа, 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 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.