

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



УТВЕРЖДАЮ

Декан СПФ

Т.В. Поштарева

2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Физическая культура

Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Направленность: Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Квалификация выпускника – бухгалтер

Форма обучения: очная, заочная

Год начала подготовки – 2024

Разработана

Ст. преподаватель кафедры СГД

В.В. Озерянский

Рекомендована

на заседании кафедры СГД

от «27» 09 2024 г.

протокол № 2

Зав. кафедрой Е.В. Смирнова

Одобрена

на заседании учебно-методической

комиссии СПФ

от «27» 09 2024 г.

протокол № 2

Председатель УМК

Т.В. Поштарева

Согласована

Зав. выпускающей кафедрой

финансов, налогов и

бухгалтерского учёта

Н.В. Снегирева

Ставрополь 2024 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 116 академических часа.

##### Очная форма обучения

| Вид учебной работы  | Всего часов | Семестр |       |       |           |
|---|-------------|---------|-------|-------|-----------|
|   |             | 3       | 4     | 5     | 6         |
| <b>Аудиторные занятия (работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего)</b> | 112         | 32      | 40    | 24    | 16        |
| В том числе:  |             |         |       |       |           |
| Практические занятия (ПЗ)   | 112         | 32      | 40    | 24    | 16        |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>   | 4           | -       | -     | -     | 4         |
| В том числе:  |             |         |       |       |           |
| Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, подготовка к практическим занятиям)    | 4           | -       | -     | -     | 4         |
| Промежуточная аттестация  | -           | -       | -     | -     | -         |
| Форма промежуточной аттестации  |             | зачет   | зачет | зачет | диф.зачет |
| <b>Общий объем, час</b>   | 116         | 32      | 40    | 24    | 20        |

##### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы  | Всего часов | Семестр |       |       |           |
|---|-------------|---------|-------|-------|-----------|
|   |             | 3       | 4     | 5     | 6         |
| <b>Аудиторные занятия (работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего)</b> | 12          | 2       | 4     | 4     | 2         |
| В том числе:  |             |         |       |       |           |
| Практические занятия (ПЗ)   | 12          | 2       | 4     | 4     | 2         |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>   | 96          | 28      | 34    | 18    | 16        |
| В том числе:  |             |         |       |       |           |
| Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, подготовка к практическим занятиям)    | 96          | 28      | 34    | 18    | 16        |
| Промежуточная аттестация  | 8           | 2       | 2     | 2     | 2         |
| Форма промежуточной аттестации  |             | зачет   | зачет | зачет | диф.зачет |
| <b>Общий объем, час</b>   | 116         | 32      | 40    | 24    | 20        |

#### 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 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     |   |  |
|                  |   | <p>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП).</p> <p>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.</p>   |

|               |            |   |
|---------------|------------|---|
| 4.            | Волейбол   | <p>Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.<br/>         Нижняя прямая и боковая подача. ОФП. Упражнения в движении.<br/>         Упражнения с мячом в парах через сетку.<br/>         Тактика игры в защите и нападении. Игровые взаимодействия.<br/>         Групповые упражнения. Одиночное блокирование.<br/>         Индивидуальные действия в нападении. Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в нападении. Групповые действия в защите.<br/>         Основы методики судейства.<br/>         Контроль выполнения тестов по волейболу. Учебная игра.</p>  |
| 5.            | Баскетбол  | <p>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.<br/>         Передачи мяча. ОФП.<br/>         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.<br/>         Техника штрафных бросков. ОФП. Броски мяча в прыжке. Броски мяча из различных исходных положений. Броски мяча после ведения два шага. Перехват мяча<br/>         Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.<br/>         Практика судейства в баскетболе. Учебная игра (контроль).</p>   |
| 3 (5) Семестр |            |   |
| 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. Совершенствование техники выполнения кувырков. Стойка на лопатках.<br/>         Стойка на руках. Стойка на голове.<br/>         Переворот вперед с опорой головой и руками. 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> |
| 4 (6) Семестр |            |   |

|    |        |   |
|----|--------|---|
| 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/>         Подачи. 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. Кроссовая подготовка                   | 28               | 28  | -  |
| Всего            |   | 32               | 28  | 2  |
| 2(4) Семестр     |   |                  |     |    |
| 4                | Волейбол  | 20               | 20  | -  |
| 5                | Баскетбол   | 20               | 20  | -  |
| Всего            |   | 40               | 44  | -  |
| 3(5) Семестр     |   |                  |     |    |
| 6                | Гимнастика  | 24               | 24  | -  |
| Всего            |   | 24               | 24  | -  |
| 4(6) Семестр     |   |                  |     |    |
| 7                | Футбол  | 20               | 20  | -  |
| Всего            |   | 20               | 20  | -  |
| Общий объем, час |   | 116              | 112 | 4  |

### Заочная 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. Кроссовая подготовка                   | 24               | 2  | 24 |
| Аттестация   |   | 2                |    |    |
| Всего        |   | 32               | 2  | 28 |
| 2(4) Семестр |   |                  |    |    |
| 4            | Волейбол  | 19               | 2  | 17 |

|                  |            |     |    |    |
|------------------|------------|-----|----|----|
| 5                | Баскетбол  | 19  | 2  | 17 |
| Аттестация       |            | 2   |    |    |
| Всего            |            | 40  | 4  | 34 |
| 3(5) Семестр     |            |     |    |    |
| 6                | Гимнастика | 22  | 4  | 18 |
| Аттестация       |            | 2   |    |    |
| Всего            |            | 24  | 4  | 18 |
| 4(6) Семестр     |            |     |    |    |
| 7                | Футбол     | 18  | 2  | 16 |
| Аттестация       |            | 2   |    |    |
| Всего            |            | 20  | 2  | 16 |
| Общий объем, час |            | 116 | 12 | 96 |

### 5.3. Практические занятия и семинары

| № п/п     | № раздела (темы) | Вид (ПЗ, С) | Наименование раздела (темы)                             | Количество часов |     |
|-----------|------------------|-------------|---|------------------|-----|
|           |                  |             |   | ОФО              | ЗФО |
| 3 Семестр |                  |             |   |                  |     |
| 1         | 1                | ПЗ          | Здоровый образ жизни                                    | 2                | -   |
| 2         | 7                | ПЗ          | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 2                | -   |
| 3         | 2                | ПЗ          | Легкая атлетика   | 28               | 2   |
| 4 Семестр |                  |             |   |                  |     |
| 4         | 4                | ПЗ          | Волейбол  | 20               | 2   |
| 5         | 5                | ПЗ          | Баскетбол   | 20               | 2   |
| 5 Семестр |                  |             |   |                  |     |
| 6         | 3                | ПЗ          | Гимнастика  | 24               | 4   |
| 6 Семестр |                  |             |   |                  |     |
| 7         | 6                | ПЗ          | Футбол  | 20               | 2   |

### 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                | Легкая атлетика   | -                | 26  |
| 2                | Гимнастика  | -                | 18  |
| 3                | Волейбол  | -                | 17  |
| 4                | Баскетбол   | -                | 17  |
| 5                | Футбол  | -                | 16  |
| 6                | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | -                | 2   |

## 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 / дифференцированный зачет (контрольные вопросы, составление комплексов упражнений) |
|   | Уметь: использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности   | тесты, контрольные нормативы                           | Зачет / дифференцированный 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 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 укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Роль физической культуры в формировании жизненно необходимых умений и навыков.
6. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
7. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
8. Основные цели и задачи физического воспитания в среднем профессиональном образовании.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
10. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.
11. Природные и гигиенические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
12. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни.
13. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
14. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
15. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
16. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
17. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
18. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
19. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
20. Какие существуют методы самоконтроля функционального состояния организма на занятиях физической культурой?

### **7.2. Типовые задания для промежуточной аттестации**

#### **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<br>30 м, с   | 16 | 4,4 и         | 5,1–<br>4,8   | 5,2 и<br>ниже    | 4,8 и<br>выше | 5,9–<br>5,3   | 6,1<br>ниж |
|   |                       |  | 17 | выше<br>4,3   | 5,0–<br>4,7   | 5,2              | 4,8           | 5,9–<br>5,3   | 6,1        |
| 2 | Координационные       | Челночный<br>бег 3x10 м, с   | 16 | 7,3 и<br>выше | 8,0–<br>7,7   | 8,2 и<br>ниже    | 7,6 и<br>выше | 7,8–<br>8,0   | 8,1<br>ниж |
|   |                       |  | 17 | 7,2           | 7,9–<br>7,5   | 8,1              | 7,5           | 7,7           | 8,0<br>ниж |
| 3 | Скоростно-<br>силовые | Прыжки в<br>длину с места,<br>см   | 16 | 230 и<br>выше | 195–<br>210   | 180<br>и<br>ниже | 210 и         | 170–<br>190   | 160<br>ниж |
|   |                       |  | 17 | 240           | 205–<br>220   | 190              | выше<br>210   | 170–<br>190   | 160        |
| 4 | Выносливость          | 6-<br>минутны<br>йбег, м   | 16 | 1500<br>и     | 1300–<br>1400 | 1100             | 1300<br>и     | 1050–<br>1200 | 900<br>ниж |
|   |                       |  | 17 | выше<br>1500  | 1300–<br>1400 | ниже<br>1100     | выше<br>1300  | 1050–<br>1200 | 900        |
| 5 | Гибкость              | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя, см  | 16 | 15 и          | 9–12          | 5 и              | 20 и          | 12–14         | 7 и<br>ниж |
|   |                       |  | 17 | выше<br>15    | 9–12          | ниже<br>5        | выше<br>20    | 12–14         | 7          |
| 6 | Силовые               | Подтягивание: из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(юноши), на<br>низкой<br>перекладине из<br>виса лежа<br>(девушки) (кол- во<br>раз) | 16 | 11 и          | 8–9           | 4 и<br>ниже      | 18 и<br>выше  | 13–15         | 6 и<br>ниж |
|   |                       |  | 17 | выше<br>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) | Оцен ка     |             |               |             |             |               |
|---|------------------------|----------------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
|   |                        |                                  |               | Юноши       |             |               | Девушки     |             |               |
|   |                        |                                  |               | 5           | 4           | 3             | 5           | 4           | 3             |
| 1 | Скоростные             | Бег<br>30 м, с                   | 16            | 6,0         | 6,4         | 7,8 и<br>ниже | 6,5         | 7,6         | 8,9 и<br>ниже |
|   |                        |                                  | 17            | 6,0         | 6,4         | 7,8 и<br>ниже | 6,5         | 7,6         | 8,9 и<br>ниже |
| 2 | Координационные        | Челночный<br>бег<br>3x10 м, с    | 16            | 8.3-<br>8.5 | 8.6-<br>8.8 | 8.9 и<br>ниже | 8.7-<br>8.9 | 9.0-<br>9.2 | 9.3 и ниже    |
|   |                        |                                  | 17            | 8.0-<br>8.2 | 8.3-<br>8.5 | 8.6-<br>8.8   | 8.6-<br>8.8 | 8.9-<br>9.1 | 9.2 и ниже    |
| 3 | Скоростно-<br>силовые  | Прыжки в<br>длину с места,<br>см | 16            | 200         | 190         | 180           | 180         | 170         | 150           |
|   |                        |                                  | 17            | 200         | 190         | 180           | 180         | 170         | 150           |
| 4 | Выносливость           | Бег 1000 м                       | 16            |             |             |               |             |             |               |

|   |          |   | 17 | б/у* |     |          |       |       |          |
|---|----------|---|----|------|-----|----------|-------|-------|----------|
| 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/ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО 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<br>больше | 11,00         | 13,00          | 15,00 и<br>больше |
| 2 | Бег 100 м (с)   | 14,5-14,2    | 14,9-<br>14,5 | 15,5-<br>15,0     | 16,5-<br>16,0 | 17,0 -<br>16,5 | 17,8 -<br>17,0    |
| 3 | Прыжок в длину с места (см)   | 230          | 210           | 190               | 190           | 175            | 160               |
| 4 | Подтягивание: на высокой<br>перекладине из виса, кол-во раз<br>(юноши), на низкой<br>перекладине из виса лежа, кол-<br>во раз (девушки) | 11 и<br>выше | 8-9           | 4 и ниже          | 18 и<br>выше  | 13-15          | 6 и ниже          |
| 5 | Поднимание туловища из<br>положения лежа (за 1 мин.)  | 50           | 40            | 30                | 40            | 30             | 20                |

Перечень типовых заданий для зачета/дифференцированного 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.                            |

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

|                   |   |
|-------------------|---|
| отлично           | Выставляется обучающемуся, обнаружившему всестороннее знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности, усвоившему взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившим творческие способности в выполнении и использовании учебно- программногo материала, а также, если показаны результаты соответствующего норматива |
| хорошо            | Выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполнившего практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности в стандартных ситуациях, показавшему достаточный уровень умений и навыков по дисциплине, способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности, а также, если показаны результаты соответствующего норматива   |
| удовлетворительно | Выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, обладающему необходимыми умениями и навыками, но допустившему неточности в выполнении, а также, если показаны результаты соответствующего норматива   |

|                     |  |
|---------------------|--|
| неудовлетворительно | Выставляется обучающемуся, не продемонстрировавшему умения и навыки основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, не умеет выполнять практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности, если показаны результаты соответствующего норматива |
|---------------------|--|

### **Критерии и шкала оценки дифференцированного зачета студентов специальной группы**

|                     |  |
|---------------------|--|
| отлично             | Выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. |
| хорошо              | Выставляется студенту, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.  |
| удовлетворительно   | Выставляется студенту, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.   |
| неудовлетворительно | Выставляется, если студент не выполнил (не защитил) письменную работу (реферат) по программе дисциплины, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.   |

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

### **8.1. Основная литература**

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

### **8.2. Дополнительная литература**

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие



для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200>

Библиотечно-информационный  
центр Северо-Кавказского  
социального института

### **8.1. Программное обеспечение**

1. Пакет программ MicrosoftOffice (лицензионное)
2. Microsoft Windows (лицензионное)
3. 7zip (свободно распространяемое, отечественное)
4. Антивирус (лицензионное, отечественное)
5. 1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях (лицензионное, отечественное)
6. Spu\_orb (свободно распространяемое, отечественное)
7. Налогоплательщик (свободно распространяемое, отечественное)
8. Microsoft Windows или Яндекс 360
9. Microsoft Office Professional Plus 2019
10. Консультант-Плюс
11. Google Chrome или Яндекс.Браузер

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

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» — <http://www.consultant.ru/>

Поисковая система Yandex - <https://www.yandex.ru/>

Поисковая система Rambler - <https://www.rambler.ru/>

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

<https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

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

Электронно-библиотечная система ZNANIUM - <https://znanium.com>

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

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

– для проведения практических занятий – специальное помещение: игровой 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 – игровой 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.