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

Утверждаю
Декан социально-психологического
факультета
_____Т.В. Поштарева
«15» мая 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность	40.02.01 Право и организация социального обеспечения
Квалификация выпускника	Юрист
Форма обучения	очная, заочная
Год начала подготовки	2022, 2023

Разработана
ассистент кафедры
социально-гуманитарных дисциплин
_____ Н.А. Панкова

Согласована
зав. кафедрой частноправовых
дисциплин
_____И.В. Петрова

Рекомендована
на заседании кафедры
социально-гуманитарных дисциплин
от «15» мая 2025г.
протокол № 10
Зав. кафедрой _____Е.В. Смирнова

Одобрена
на заседании учебно-методической
комиссии факультета СПФ
от «15» мая 2025г.
протокол № 12
Председатель УМК_____ Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2025 г.

Федоровский Александр Петрович
Подписан цифровой подписью: Федоровский Александр Петрович
Дата: 2025.05.28 18:28:39+03'00'

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины
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 ограниченнымивозможностями здоровья
Дополнения и изменения к рабочей программе

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
- формирование знаний о технологиях современных оздоровительных системфизического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально- прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

Задачами дисциплины «Физическая культура» является:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических 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 совершенствованиепсихофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

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

Предшествующие дисциплины (курсы,модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
-	ОП.15. Безопасность жизнедеятельности
	ПП.02. Производственная практика (по профилю специальности) по профессиональному модулю «Организационное обеспечение деятельности учреждений социальной защиты населения и органов Фонда пенсионного и социального страхования Российской Федерации»
	ПДП.00. Производственная практика (преддипломная)

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

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ В

результате изучения дисциплины «Физическая культура» студент должен обладатьследующими общими компетенциями (ОК):

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Требования к знаниям, умениям и практическому опыту по дисциплине «Физическаякультура»:

1) знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

2) уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

3) практический опыт: разделом VI ФГОС СПО «Требования к структуре программы подготовки специалистов среднего звена» [таблица 3] не предусмотрен.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины 244 академических часа.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр			
		1* (3)**	2* (4)**	3* (5)**	4* (6)**
Аудиторные занятия (работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего)	122	32	42	32	16
В том числе:					
Практические занятия (ПЗ)	122	32	42	32	16
Самостоятельная работа (всего)	122	32	42	32	16
В том числе:					
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, подготовка к практическим занятиям)	122	32	42	32	16
Промежуточная аттестация		зачет	зачет	зачет	дифференцированный зачет
Общий объем, час	244	64	84	64	32

*на базе среднего общего образования

**на базе основного общего образования

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всегочасов	Семестр			
		1* (3)**	2* (4)**	3* (5)**	4* (6)**
Аудиторные занятия (работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего)	8	2	2	2	2
В том числе:					
Практические занятия (ПЗ)	8	2	2	2	2
Самостоятельная работа (всего)	228	60	80	60	28
В том числе:					

Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, подготовка к практическим занятиям)	228	60	80	60	28
Промежуточная аттестация	8	2	2	2	2
		зачет	зачет	зачет	дифференцированный зачет
Общий объем, час	244	64	84	64	32

*на базе среднего общего образования
**на базе основного общего образования

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
1* (3)**Семестр		
1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО. Физическая культур в профессиональной деятельности
2.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Техника бега по пересеченной местности Бег 500 м – девушки, 1000м – юноши. Техника бега на короткие дистанции. Бег на дистанции 60-100 м. Правила соревнований по кроссу. Бег на результат. Тест К.Купера 12 минутный бег. Эстафеты. Техника эстафетного бега в целом. Передачаэстафеты с различной скоростью. Оценка техники и прыжок на результат в длину. Челночный бег (контроль). Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метания мяча в вертикальную цель (контроль).
2* (4)** Семестр		
3.	Гимнастика	Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения: построение и перестроения; передвижения; 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. Подъем туловища (контроль). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (контроль)
3* (5)** Семестр		
4.	Волейбол	ТБ. Упражнения с мячом в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прием мяча снизу двумя руками от сетки (контроль).Передача мяча снизу двумя руками. Передача

		мяча одной рукой сверху, имитациянападающего удара. Прием снизу двумя руками. Упражнения в движении. Упражнения с мячом в парах через сетку. Игровые взаимодействия. Групповые упражнения. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача.Нападающий удар Нападающий удар с переводом. Индивидуальные действия в нападении.Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в нападении. Групповые действия в защите. Учебная игра (контроль)
5.	Баскетбол	ТБ. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Ведение мяча с различной высотой отскока. Остановка двумя шагами и прыжком после ведения. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча в прыжке. Броски мяча из различных исходных положений. Броски мяча после ведения два шага. Штрафной бросок одной рукой. Перехват мячаТактика свободного нападения. Техника выполнения защитных действий. Штрафной бросок одной рукой (контроль). Изучение жестов судьив баскетболе. Учебная игра
4* (6)** Семестр		
6.	Футбол	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бегс мячом. Повороты с мячом и вытеснение игрока. Высокие мячиУдары с лета. Владение мячом и отбор мяча. Остановкавысоколетящего мяча. Обработка, и передача мяча. Контроль мяча с помощью ног. Удары по мячу. Дриблинг. Игра в пас. Действия в нападении. Действия взащите. Учебная игра по правилам (Контроль)

*на базе среднего общего образования
**на базе основного общего образования

4.2. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего часов	ПЗ	СР
1* (3)**Семестр				
1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	14	6	8
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	50	26	24
Всего		64	32	32
2* (4)** Семестр				
3	Гимнастика	84	42	42
Всего		84	42	42
3* (5)** Семестр				
4	Волейбол	32	16	16
5	Баскетбол	32	16	16
Всего		64	32	32
4* (6)** Семестр				

6	Футбол	32	16	16
Всего		32	16	16
Общий объем, час		244	122	122

*на базе среднего общего образования
**на базе основного общего образования

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего часов	ПЗ	СР
1* (3)**Семестр				
1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	4	-	4
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	58	2	56
Аттестация		2		
Всего		64	2	60
2* (4)** Семестр				
3	Гимнастика	82	2	80
Аттестация		2		
Всего		84	2	80
3* (5)** Семестр				
4	Волейбол	31	1	30
5	Баскетбол	31	1	30
Аттестация		2		
Всего		64	2	60
4* (6)** Семестр				
5	Футбол	30	2	28
Аттестация		2		
Всего		32	2	28
Общий объем, час		244	8	228

*на базе среднего общего образования
**на базе основного общего образования

5.3.Практические занятия и семинары

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид (ПЗ, С)	Тема	Кол-во часов	
				ОФО	ЗФО
1* (3)** Семестр					
1	1	ПЗ	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	6	-
2	2	ПЗ	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	26	2
2* (4)** Семестр					
3	3	ПЗ	Гимнастика	42	2
3* (5)** Семестр					
4	4	ПЗ	Волейбол	16	1
5	5	ПЗ	Баскетбол	16	1
4* (6)** Семестр					
6	6	ПЗ	Футбол	16	2

5.4. Лабораторные работы - не предусмотрено

№ п/п	№ раздела (темы)	Наименование лабораторных работ	Количество часов

-	-	-	-

5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины

№ раздела (темы)	Темы, выносимые на самостоятельное изучение	Количество часов	
		ОФО	ЗФО
1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	8	4
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	24	56
3	Гимнастика	42	80
4	Волейбол	16	30
5	Баскетбол	16	30
6	Футбол	16	28

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 использованиемпоисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;

– использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки иобсуждения возникших учебных проблем.

Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях:

№ раздела (темы)	Вид занятия (Л, ПЗ, С, ЛР)	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 40.02.01 Право и организация социального обеспечения создаются фонды оценочных средств.

Типовые задания для 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´10м (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 3х10 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

Типовые контрольные 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?

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	выше4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3х10 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	выше15	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	выше12	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 3х10 м, с	16	8.3-8.5	8.6-8.8	8.9 и ниже	8.7-8.9	9.0-9.2	9.3 и ниже
			17	8.0-8.2	8.3-8.5	8.6-8.8	8.6-8.8	8.9-9.1	9.2 и ниже
3	Скоростно -силовые	Прыжки в длину с места, см	16	200	190	180	180	170	150
			17	200	190	180	180	170	150
4	Выносливость	Бег 1000 м	16	б/у*					
			17						
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	9–12	7-9	8 и ниже	12–14	10-12	9 и ниже
			17	9–12	7-9	8 и ниже	12–14	10-12	9 и ниже
6	Силовые	Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа,кол-во раз (девушки)	16	7	4	3 и ниже	13	10	7 и ниже
			17	8	5	4 и ниже	14	11	8 и ниже

*норматив выполняется без учета времени

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

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

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем.
3. Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значение в жизни современного общества.
4. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
5. Процесс организации здорового образа жизни.
6. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
7. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
8. Основные системы оздоровительной физической культуры.
9. Техника безопасности и меры предосторожности во время занятий 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 правовой базы в отношении 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. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

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 зачета/дифференцированного зачета по дисциплине «Физическая культура» включает в себя: собеседование преподавателя со студентами по контрольным вопросам из перечня и выполнение контрольных нормативов.

ПРИМЕР ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЗАЧЕТА/ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

1. Контрольный вопрос:
1. Социальные функции физической культуры и спорта

2. Контрольный норматив:

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕИЯ 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/дифференцированного зачета, требования к процедуре проведения и оценивания определяются фондом оценочных средств по дисциплине (пункт 4.1. фонда оценочных средств).

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 вполном объеме (типовые контрольные нормативы). Устудентов, не имеющих противопоказаний, отслеживаетсядинамика результатов по семестрам. Также выставляется студенту, который не продемонстрировалсущественных 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 дляприобретаемой специальности, проявившим творческие способности в выполнении и использовании учебно- программного материала, а также, если показаны результаты соответствующего норматива
хорошо	Выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполнившему практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности в стандартных ситуациях, показавшему достаточный уровень умений и навыков по дисциплине, способному к их самостоятельному пополнению иобновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности, а также, если показаны результатысоответствующего 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 продемонстрировавшемуумения 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 илипри 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. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — 2-е изд. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 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, 2023. — 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», 2021. — 72 с. — ISBN 978-5-7014-1014-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/126970.html

8.3. Программное обеспечение

Microsoft Windows
Microsoft Office Professional Plus 2019
Консультант-Плюс
Google Chrome или Яндекс.Браузер

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

Электронная библиотека «Все учебники» - http://www.vse-ychebniki.ru/
Цифровой образовательный ресурс IPR SMART - https://www.iprbookshop.ru/
Образовательная платформа Юрайт - https://urait.ru/
Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации https://minsport.gov.ru/
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт- https://www.gto.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

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

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

Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа самостоятельной работы за счет внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях в соответствии с приказом о закреплении обучающихся.

10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИВОЗМОЖНОСТЯМИ 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, прочитатьи оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;

– по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовая подготовка).