

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Позоян Оксана Гарниковна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 25.05.2026 16:10:35
Уникальный программный ключ:
f420766fb84d98e07c1b02ea5e5a7814d1b1985



**БУДЕННОВСКИЙ ФИЛИАЛ КОЛЛЕДЖ «СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА»
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

356800, г. Буденновск, 8 мкр-он, д.17А,
1 мкр-он д.17
+7(86559) 2-36-91
+7(86559) 2-37-96
bf.college@mail.ru/www.bf.ecmsb.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор БФ ЧПОУ Колледж
«Современная школа бизнеса»

О.Г. Позоян
«26» _____ мая _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Общий гуманитарный и социально-экономический цикл программы подготовки
специалистов среднего звена
по специальности 34.02.01 Сестринское дело*

Год набора 2026

г. Буденновск, 2026

Рабочая программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **34.02.01 Сестринское дело**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 июля 2022 г. N 527(с изменениями от 03 июля 2024 года, с изменениями от 20.03.2026г. №193).

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины гуманитарного и социально-экономического учебного цикла обучающимся очной формы обучения по специальности **34.02.01 Сестринское дело**.

Организация-разработчик: Буденновский филиал частного профессионального образовательного учреждения Колледж «Современная школа бизнеса».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии медико-биологических дисциплин, протокол № 10 от 25.05.2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ. 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело базовый уровень.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ.04 «Физическая культура» принадлежит к профессиональной подготовке социально-гуманитарного цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Студент должен знать:

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

Студент должен уметь:

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

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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.

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

Перечень личностных результатов:

ЛР 4. Осознание ценности собственного труда;

ЛР 9. Соблюдение и пропаганда правил здорового и безопасного образа жизни и спорта

ЛР 10. Забота о защите окружающей среды.

При реализации адаптированной образовательной программы

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе:

- при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

- владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
- умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,

связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

- формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

- знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

- способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

- овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

- овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

- овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии

с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

- овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

- овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

- способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

- способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

4) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

Основные задачи физического воспитания обучающихся специальных медицинских групп:

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.

- Улучшение показателей физического развития.

- Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.

- Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.

- Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма.

- Воспитание волевых качеств, а также воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой.

- Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
- Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма учащегося, с учётом имеющегося у него заболевания.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 110 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 110 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	110
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	124
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	108
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	не предусмотрено
Форма итоговой аттестации – 6 зачет с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.Научно-методические основы формирования физической культурыличности			2	
Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля жизни.	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 10
	1	Составление и проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности (утренней гигиеническойгимнастики, дыхательных упражнений).		
	2	Выполнение комплексов упражнений профилактическойнаправленности (корригирующей гимнастики для глаз, профилактики плоскостопия и нарушений осанки)		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			106	
Тема 2.1. Общая физическая подготов-ка	Содержание учебного материала		18	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 10
	Практические занятия		18	
	1	Воспитание скоростно - силовых способностей.		
	2	Воспитание гибкости.		
	3	Воспитание выносливости.		
	4	Воспитание координационных способностей.		
	5	Подвижные игры.		
	6	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.		
	Самостоятельная работа			
	1	Не предусмотрено		

Тема 2.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		18	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 10
	Практические занятия		18	
	1	Техника бега на короткие дистанции.		
	2	Техника бега на средние и длинные дистанции.		
	3	Техника бега по прямой и виражу.		
	4	Техника бега по пересечённой местности.		
	5	Эстафетный бег.		
	6	Прыжки в длину.		
	7	Метание гранаты.		
	8	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике		
	Самостоятельная работа			
1	Не предусмотрено			
Тема 2.3 Волейбол	Содержание учебного материала		18	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 10
	Практические занятия		18	
	1	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.		
	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая,верхняя боковая.		
	3	Передача мяча двумя руками сверху.		
	4	Передача мяча двумя руками снизу.		
	5	Техника нападающего удара.		
	6	Блокирование нападающего удара.		
	7	Страховка у сетки. Расстановка игроков.		
	8	Тактика игры в защите, в нападении.		
	9	Учебная игра.		
	10	Сдача контрольных нормативов по волейболу.		

	Самостоятельная работа			
	1	Не предусмотрено		
Тема 2.4 Баскетбол	Содержание учебного материала		18	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 10
	Практические занятия		18	
	1	Перемещения по площадке. Ведение мяча.		
	2	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, однойрукой от плеча, снизу, сбоку.		
	3	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча».		
	4	Ловля мяча: с отскоком от пола.		
	5	Броски мяча по кольцу с места, в движении.		
	6	Тактика игры в нападении.		
	7	Тактика игры в защите в баскетболе.		
	8	Групповые и командные действия игроков.		
	9	Двусторонняя игра.		
	10	Сдача контрольных нормативов по баскетболу		
	Самостоятельная работа			
	1	Не предусмотрено		
	Тема 2.5 Настольный теннис	Содержание учебного материала		
Практические занятия		18		
1		Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка,вертикаль-ная хватка.		
2		Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		
3		Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка,		
		топ-спин, топс-удар, свеча.		
	4	Тактика игры. Двусторонняя игра.		

Тема 2.6 Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	Самостоятельная работа			
	1	Не предусмотрено		
	Содержание учебного материала		16	
	Практические занятия		16	
	1	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике (девушки). Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы (юноши).		ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 10
	2	Техника выполнения движений в шейпинге (девушки). Упражнения с собственным весом (юноши).		
	3	Техника выполнения движений в пилатесе (девушки). Упражнения со свободными весами: гантелями (юноши).		
	4	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике (девушки). Упражнения со свободными весами: штангами (юноши).		
	Самостоятельная работа			
	1	Не предусмотрено		
Зачет с оценкой:			2	
Всего:			110	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Практический раздел для студентов специального учебного отделения включает в себя методико-практические и учебно-тренировочные занятия. В каждом занятии должны реализовываться основные задачи, которые являются неотъемлемой частью для специального учебного отделения:

1. Развитие аэробной выносливости.
2. Профилактика возможных нарушений опорно-двигательного аппарата.
3. Профилактика нарушений рефракции зрения.
4. Совершенствование вестибулярной функции.

Выбор вышеперечисленных задач является следствием: 1) особенностей состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов СУО; 2) низких показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем при всех нозологических формах; 3) нарушения координации движений у значительной части студентов с отклонениями в состоянии здоровья; 4) ухудшения зрения у студентов в процессе учёбы.

Индивидуально подобранные физические упражнения в зависимости от заболевания являются биологическим стимулятором, усиливая защитно-приспособительные реакции организма. Правильно подобранные упражнения оказывают трофическое и компенсаторное действие на организм студента. Трофическое действие состоит в активации трофической функции нервной системы, улучшении процессов ферментативного окисления, стимуляции иммунных систем, мобилизации пластических процессов и регенерации тканей, нормализации нарушенного обмена веществ. Компенсаторное действие обусловлено активной мобилизацией всех механизмов организма студента и формированием устойчивой компенсации пораженной системы, органа.

Организация и методика занятий физической культурой в специальных медицинских группах имеет ряд особенностей:

1. Постепенность нарастания физической нагрузки для обеспечения тренирующего воздействия, длительность частей урока и их модифицирование зависит от характера и выраженности структурных и функциональных изменений в организме студентов вызванных заболеванием, реакции и сердечно-сосудистой системы на фи-

зическую нагрузку, периода обучения др. (вводная часть 5 мин, подготовительная 25-35 мин, основная 30-4 мин, заключительная 15-20 мин).

2. Различные качественные и количественные характеристики упражнений, индивидуально-дифференцированный подбор и дозирование упражнений зависит от показаний и противопоказаний имеющихся заболеваний, уровня функциональной и физической подготовленности;

3. Систематический самоконтроль занимающихся за реакцией организма на нагрузку по ЧСС (два раза в семестре по ЧСС и АД) на занятии физической культурой;

4. Коррекция учебного плана с учетом адаптации студентов к нагрузке, погодных, природных и материально-технических условий.

Основными видами физической культуры для студентов специального учебного отделения являются: циклические аэробные нагрузки для тренировки кардиореспираторной системы преимущественно на открытом воздухе или бассейне (дозированная ходьба, ходьба на лыжах, плавание, занятия на велотренажере); силовые упражнения тренирующие мышечную систему; упражнения на гибкость для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого студента корректирующие комплексы упражнений; релаксационные упражнения снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; дыхательные упражнения, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адаптационном периоде и для нетренированных студентов не должна превышать 60% от резерва сердца (РС), который рассчитывается следующим образом: 190 минус возраст и минус ЧСС покоя. С повышением функционального состояния сердечно-сосудистой системы максимальная ЧСС на занятиях может достигать 80% от РС.

Физические упражнения необходимо обновлять на 10-15% в одном занятии, с повторением 85-90% для закрепления, так как однообразие выполняемых упражнений может снизить интерес студентов к физической культуре.

Комплектование специальных медицинских групп.

В специальные медицинские группы зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальное учебное отделение. При наличии условий для занятий учебные группы комплектуются с учетом пола, заболеваний или уровня физической и функциональной (на основании показателей реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку) подготовленности студентов.

Численность группы студентов специального учебного отделения не должна превышать 8-12 человек на одного преподавателя.

Перевод из групп специального учебного отделения в группы подготовительного и основного отделений возможен на основании медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод студентов из основного и подготовительного отделений в специальную медицинскую группу осуществляется в любое время учебного года по заключению врача. Студенты специальных медицинских групп обязаны не менее двух раз в год проходить медицинский осмотр и предоставлять соответствующие документы о состоянии здоровья преподавателю.

Освобождение студентов от занятий физической культурой может **быть временным и только по заключению врача.**

Студенты, отнесенные по данным медицинского осмотра к группе ЛФК, направляются в кабинеты ЛФК при студенческой поликлинике или поликлиники города по месту проживания. Посещаемость студентами лечебного учреждения контролируется преподавателями специального учебного отделения и врачом кафедры физического воспитания по врачебному контролю в конце каждого семестра.

В отдельных случаях с согласия преподавателя (имеющего опыт работы и высокую квалификацию) студенты ЛФК желающие заниматься в специальной медицинской группе могут посещать занятия, но при обязательном систематическом медико-педагогическом контроле.

Общими противопоказаниями к занятиям физкультурой являются:

- температура тела 37,1°C и выше;
- обострение хронического заболевания;
- сосудистый криз (гипертонический, гипотонический);
- нарушение ритма сердечных сокращений: синусовая тахикардия (110 уд/мин и выше),
- брадикардия (менее 50 уд/мин), аритмия (экстрасистолы с частотой более 1 в минуту).

2.3. Примерная тематика курсовых работ – не предусмотрены.

2.4. Примерная тематика рефератов

1. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.
2. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
3. Закаливающие мероприятия.
4. Вредные привычки и занятия физической культурой
5. Питание и двигательный режим студента
6. Профессионально- прикладная физическая подготовка спасателя и пожарного.
7. Олимпийские игры древней Греции
8. Олимпийские игры современности
9. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения.
10. Символика, атрибутика, девиз олимпийских игр. Олимпийская хартия
11. Олимпийские игры в России
12. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.
13. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
14. Баскетбол – как средство развития координационных способностей
15. Волейбол - как средство развития координационных способностей.
16. Коррекция осанки средствами плавания.
17. Профилактика осанки средствами физических упражнений
18. Методика упражнений, способствующих снижению веса.

19. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
20. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
21. Развитие скоростных качеств. Средства и методы.
22. Основные физические качества спасателя и пожарного.

2.5. Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура личности.
4. Организационно правовые основы физической культуры.
5. Характеристика современного состояния физической культуры и спорта в Российской Федерации.
6. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
7. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
8. Гипокинезия и гиподинамия.
9. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
10. Основные причины изменения физического и психического состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
11. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного процесса.
12. Средства восстановления работоспособности.
13. Диагностика, ее цели и задачи.
14. Самоконтроль, его цели, задачи и методы.
15. Методы исследования физического развития.
16. Дневник самоконтроля.
17. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм.
18. Методика определения нагрузки по показателям пульса.

19. Методика определения нагрузки по показателям жизненной емкости легких и частоте дыхания.
20. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии.
21. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе (проба Штанге и Генчи).
22. Методика оценки состояния ЦНС по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
23. Методика оценки быстроты и гибкости.
24. Оценка физической работоспособности по результатам теста Купера (12-минутный бег).
25. Ортостатическая проба.
26. Методика оценки функциональной подготовленности методом одномоментной пробы с приседанием.
27. Комбинированная проба.
28. Обмен энергии.
29. Функциональная проба по Квергу.
30. Проба Ромберга (выявляет нарушение равновесия в положении стоя).
31. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
32. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.
33. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
34. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
35. Организм человека как биологическая система.
36. Общее представление о строении тела человека.
37. Опорно-двигательный аппарат.
38. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
39. Строение и функции дыхательной системы.
40. Строение и функции пищеварительной системы.
41. Сердечно-сосудистая система.

42. Выделительная система.
43. Эндокринная система.
44. Сенсорная система.
45. Нервная система.
46. Особенности функционирования ЦНС. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
47. Роль белков в организме.
48. Роль углеводов в организме.
49. Роль жиров (липидов) в организме.
50. Водный обмен и минеральных веществ.
51. Витамины.
52. Энзимы и фитонциды.
53. Физиологические состояния организма при физической деятельности.
54. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
55. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
56. Показатели тренированности организма.
57. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека.
58. Биологические ритмы и работоспособность.
59. Понятие «здоровье». Влияние образа жизни на здоровье.
60. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.
61. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья.
62. Основы здорового питания.
63. Гигиенические основы закаливания.
64. Влияние внешней среды и наследственности на здоровье.
65. Экогигиенические факторы и их влияние на здоровье и работоспособность.
66. Виды физической подготовки.
67. Средства физического воспитания.
68. Методы физического воспитания.
69. Методические принципы физического воспитания.

70. Сила и методика её развитие.
71. Быстрота и методика её развитие.
72. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок занятий.
73. Определение понятия спорт.
74. Единая спортивная классификация.
75. Организационные особенности студенческого спорта.
76. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
77. Моральные принципы спорта.
78. История развития Олимпийского движения.
79. Олимпийские игры современности, их герои.
80. Организация самостоятельных занятий: формы, содержание.
81. Гигиена самостоятельных занятий.
82. Основные принципы оздоровительной тренировки.
83. Производственная физическая культура.
84. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
85. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

Примерный перечень заданий для зачета с оценкой:

1.Проверка уровня физической подготовленности

№ п/п	Содержание	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек.) <i>(быстрота)</i>			
	Девушки	4,8	5,3	6,1
	Юноши	4,3	4,7	5,1
2.	Бег 1000 м (мин.) <i>(выносливость)</i>			
	Девушки	4,20	4,50	5,00
	Юноши	3,20	3,40	4,00

3.	Подъём туловища (руки за головой, ноги согнуты в коленях, под углом 90°, стопы удерживаются, касаться локтями бёдер, количество раз), за 30 секунд.			
	(сила) Девушки Юноши	24 27	22 24	18 21

2. Тесты по легкой атлетике

№ п/п	Содержание	«5»	«4»	«3»
1.	Прыжки в длину с места, (см) Девушки	185	175	165
	Юноши	240	230	210
2.	Бег 60 м (сек.) Девушки	9,6	9,8	10,1
	Юноши	8,4	9,2	10,0
3.	«Челночный бег» (10*5м) Девушки	17,2	18,5	21,0
	Юноши	16,2	17,8	19,2

3. Тесты по баскетболу

№ п/п	Содержание	«5»	«4»	«3»
1.	Ведение мяча челноком с переводом из руки в руку			
	Девушки 1 год обучения	28 с	29 с	31 с
	Девушки 2-4 год обучения	27 с	28 с	30 с
	Юноши 1 год обучения	27 с	28 с	30 с
	Юноши 2-4 год обучения	26 с	27 с	29 с

2.	Передача мяча с отскоком от стены с расстояния 3м за 30 с.			
	Девушки 1 год обучения	25 раз	20 раз	15 раз
	Девушки 2-4 год обучения	25 раз	23 раз	20 раз
	Юноши 1 год обучения	27 раз	25 раз	20 раз
	Юноши 2-4 год обучения	30 раз	28 раз	23 раз
3.	Броски в кольцо после ведения справа, слева, прямо из 6 попыток			
	Девушки 1 год обучения	3	2	1
	Девушки 2-4 год обучения	4	3	2
	Юноши 1 год обучения	5	3	2
	Юноши 2-4 год обучения	5	4	3

4. Тесты по волейболу

№ п/п	Содержание	«5»	«4»	«3»
1.	Передвижение «ёлочка» (сек.)			
	Девушки 1 год обучения	30 с	33 с	35 с
	Девушки 2-4 год обучения	30 с	32 с	33 с
	Юноши 1 год обучения	29 с	32 с	34 с
	Юноши 2-4 год обучения	28 с	31 с	32 с
2.	Передача мяча в круге (верхняя) (количество раз)			
	Девушки 1 год обучения	15	10	6
	Девушки 2-4 год обучения	20	15	10
	Юноши 1 год обучения	20	15	10
	Юноши 2-4 год обучения	25	20	15
3.	Передача мяча в круге (нижняя) (количество раз)			
	Девушки 1 год обучения	15	10	6
	Девушки 2-4 год обучения	20	15	10
	Юноши 1 год обучения	20	15	10

	Юноши 2-4 год обучения	25	20	15
--	------------------------	----	----	----

5. Тесты по гимнастике

№ п/п	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки – с опорой на колени). (количество раз).			
	Девушки 1 год обучения	15	12	10
	Девушки 2-4 год обучения	20	15	10
	Юноши 1 год обучения	20	15	10
	Юноши 2-4 год обучения	30	20	15
2.	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, за 30 сек. (количество раз)			
	Девушки 1 год обучения	24	22	20
	Девушки 2-4 год обучения	25	23	20
	Юноши 1 год обучения	27	25	23
	Юноши 2-4 год обучения	28	26	23
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см).			
	Девушки	20	16	12
	Юноши	14	11	7

Вопросы по теоретическому и методическому разделам программы:

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений.
3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППУФП) студентов.

6. Бег на короткие дистанции.
7. Техника эстафетного бега.
8. Строевые упражнения.
9. Оздоровительная гимнастика.
10. Нетрадиционные виды гимнастики.
11. Аутогенная тренировка.
12. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки (с предметами и без предметов).
13. Особенности занятий лечебной физической культурой при различных заболеваниях.
14. Правила игры в баскетбол.
15. Техника игры в баскетбол.
16. Правила игры в волейбол.
17. Техника игры в волейбол.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКА КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины СГЦ.04 Физическая культура требует наличия: открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, зала спортивных игр.

Открытый стадион широкого профиля:

Футбольное поле – стандартные ворота – 2шт.;

баскетбольная площадка – 2 шт; металлические стойки с баскетбольными корзинами -2 шт;

волейбольная площадка – металлические стойки для крепления в/б сеток;

элементы полосы препятствий; легкоатлетические дорожки разных дистанций (спортивное оборудование для преодоления препятствий).

Зал спортивных игр:

Волейбольные мячи, футбольные мячи – 5 шт.,

баскетбольные мячи – 5 шт.,

фитнес-мяч – 1 шт.,

гимнастические маты – 5 шт.,

теннисный стол – 1 шт.,

велотренажер – 1 шт.,

кардиотренажер – 1 шт.,

силовой тренажер с дисками – 1 шт.,

скамья для пресса – 1 шт.,

мешок боксерский – 1 шт.,

боксерские перчатки – 1 шт.,

беговая дорожка – 1 шт.

электронное табло – 1 шт.,

баскетбольные стойки – 2 шт.,

волейбольные сетки – 1 шт.,

гимнастические лестницы – 3 шт.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Наименование ПО	Лицензия	Официальный сайт	Описание
7zip	GNU LGPL	http://7-zip.org/	Архиватор

Adobe Acrobat Reader	Freeware	http://adobe.com/	Чтение PDF
Adobe Flash Player NPAPI	Freeware	https://adobe.com/	Официальная реализация проигрывания flash
Adobe Flash Player PPAPI	Freeware	https://adobe.com/	Официальная реализация проигрывания flash
Android Studio	Apache License 2.0	https://developer.android.com/studio	интегрированная среда разработки
Angular	MIT	https://angular.io/	Платформа для разработки веб-приложений
AnyLogic PLE	Freeware	https://www.anylogic.ru/s/download-freesimulation-software-foreducation/	имитационное моделирование
Apache HTTP-сервер	Apache License 2.0	https://httpd.apache.org/	веб-сервер и серверное программное обеспечение
Apache NetBeans IDE	CDDL, GNU GPL v2	http://netbeans.org/	Интегрированная среда разработки
Apache Tomcat	Apache License 2.0	https://tomcat.apache.org/	контейнер сервлетов с открытым исходным кодом
ARCHICAD	Education	http://graphisoft.com/	САПР
Aria2	GNU GPL v2	http://aria2.sf.net/	Загрузка файлов по сети
ARIS Express	Freeware	http://www.ariscommunity.com/	UML
Astra Linux (Orel)	Freeware	https://astralinux.ru/products/astra-linux-common-edition/	
AVR Studio	Freeware	http://www.atmel.com/tools/atmelstudio.aspx	бесплатная проприетарная интегрированная среда разработки (IDE) для микроконтроллеров семейства AVR
Blender	GNU GPL	http://blender.org/	Создание 3d графики и анимации
Brackets	MIT	https://brackets.io/	текстовый редактор для веб-разработчиков
Cisco Packet Tracer	ELUA	https://www.netacad.com/	Симулятор сети передачи данных
Code::Blocks	GNU GPL v3	http://codeblocks.org/	Интегрированная среда разработки
CodeVisionAVR	Free, 4kbytes code size limited version	http://www.hpinfotech.ro/cvavr-download.html	интегрированная среда разработки программного обеспечения для микроконтроллеров семейства AVR
Croc	MIT	https://schollz.com/blog/croc6/	Обмен файлами

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 341 с.
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 129 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.
4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 230 с.
5. 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, 2023. — 599 с.

Дополнительная литература (в том числе периодические издания):

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 749 с.
2. 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, 2024. — 148 с.
3. Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 304 с.
4. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 254 с.

Информационные справочно-правовые системы:

1. КонсультантПлюс—<http://www.consultant.ru/>

Интернет–ресурсы:

1. <https://www.book.ru>
2. <https://urait.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий
Знания:	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы
– основы здорового образа жизни.	-результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий