

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мальцев Андрей Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.08.2026 15:54:36
Уникальный программный ключ:
1bcb6e8dd25337659310c8c6c08f3bb1f12d77b7

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОУВО «СПбМСИ»)**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор _____ С.Б. Мальцев

27 августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность	31.02.01 Лечебное дело
Направленность	Лечебное дело
Квалификация	фельдшер
Форма обучения	очная
Срок освоения ОПОП	2 года 10 месяцев (на базе среднего общего образования)

**Санкт-Петербург
2026 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 04.07.2022 N 526, с учетом рабочей программы воспитания ЧОУВО «СПбМСИ» по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
7. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу ОПОП СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- 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.

Уметь:

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися приобретаются знания, умения, а также достигаются поставленные воспитательные цели. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование компетенции
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.

1.2.2. Перечень личностных результатов

Дисциплина «Физическая культура» способствует развитию личностных результатов в соответствии с Рабочей программой воспитания обучающихся ЧОУВО «СПбМСИ» по специальности 31.02.01 Лечебное дело:

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

[illegible]

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в ак. часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		4	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного занятия (лекции)	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. 2. Значение двигательной активности для организма. 3. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного занятия (лекции)	2	
	1. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. 2. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 3. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. 4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 5. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		24	
	Содержание учебного занятия (практические занятия)	4	ОК 04

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практические занятия № 1, 2 Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	ОК 08 ЛР 9
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного занятия (практические занятия)	6	
	Практические занятия № 3, 4, 5 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.	6	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного занятия (практические занятия)	4	
	Практические занятия № 6, 7 Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	4	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного занятия (практические занятия)	4	
	Практические занятия № 8, 9 Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	4	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного занятия (практические занятия)	6	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия № 10, 11, 12 Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	6	
Раздел 3. Волейбол		28	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного занятия (практические занятия)	4	
	Практические занятия № 13, 14 Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	4	
	Содержание учебного занятия (практические занятия)	2	

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие № 15 Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного занятия (практические занятия)	4	
	Практические занятия № 16, 17 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	4	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного занятия (практические занятия)	4	
	Практические занятия № 18, 19 Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.	4	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного занятия (практические занятия)	4	
	Практические занятия № 20, 21 Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.	4	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного занятия (практические занятия)	2	
	Практическое занятие № 22 Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного занятия (практические занятия)	8	
	Практические занятия № 23, 24, 25, 26 Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	8	
Раздел 4. Баскетбол		26	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного занятия (практические занятия)	4	
	Практические занятия № 27, 28 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного занятия (практические занятия)	4	

	Практические занятия № 29, 30 Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	4	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного занятия (практические занятия)	4	
	Практические занятия № 31, 32 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного занятия (практические занятия)	4	
	Практические занятия № 33, 34 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного занятия (практические занятия)	4	
	Практические занятия № 35, 36 Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	4	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного занятия (практические занятия)	6	
	Практические занятия № 37, 38, 39 Практика в судействе соревнований по баскетболу Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	6	
Раздел 5. Гимнастика		30	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного занятия (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	Практическое занятие № 40 Отработка строевых приёмов	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного занятия (практические занятия)	2	
	Практическое занятие № 41 Отработка техники акробатических упражнений	2	
	Содержание учебного занятия (лекции)	2	

Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	1. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. 2. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. 3. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2	
	Содержание учебного занятия (практические занятия)	4	
	Практические занятия № 42, 43 Разучивание и выполнение упражнений с гирями.	4	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного занятия (лекции)	2	
	1.Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок.	2	
	Содержание учебного занятия (практические занятия)	4	
	Практические занятия № 44, 45 Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного занятия (лекции)	2	
	1. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). 2. Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	2	
	Содержание учебного занятия (практические занятия)	12	
	Практические занятия № 46, 47, 48, 49, 50, 51 Выполнение комплекса ОРУ Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.	12	
Раздел 6. Бадминтон		20	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного занятия (практические занятия)	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия № 52, 53 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	4	

Тема 6.2. Поддачи	Содержание учебного занятия (практические занятия)	2	
	Практическое занятие № 54 Отработка подач.	2	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного занятия (практические занятия)	4	
	Практические занятия № 55, 56 Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	4	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного занятия (практические занятия)	10	
	Практические занятия № 57, 58, 59, 60, 61 Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам.	10	
Раздел 7. Настольный теннис		4	
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного занятия (практические занятия)	8	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия № 62, 63, 64, 65 Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	8	
Раздел 8. Лыжная подготовка¹		10	
Тема 8.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Содержание учебного занятия (практические занятия)	10	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия № 66, 67, 68, 69, 70 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Первая помощь при травмах и обморожениях.	10	
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		16	
Тема 9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	Содержание учебного занятия (лекции)	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей	2	

¹ При отсутствии должных условий (малоснежные регионы и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы

профессиональных результатов	профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. 2. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. 3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. 4. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. 5. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Содержание учебного занятия (практические занятия)	12	
	Практические занятия № 71, 72, 73, 74, 75, 76 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	12	
Итоговое занятие	Практическое занятие № 77 <i>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)</i>	2	
Всего:		166	

2.3. Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа	Всего часов	Объем по семестрам
		1
Проработка конспектов лекций, изучение рекомендованных литературных источников для подготовки к практическим занятиям, к промежуточной аттестации.	2	2

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<i>Знает:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.	В рамках текущего контроля: Оценка устных ответов в ходе опроса Оценка выполнения нормативов физических упражнений В ходе промежуточной аттестации: Оценка выполнения тестовых заданий
<i>Умеет:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	

Система оценивания результатов текущего контроля и критерии выставления оценок

В ходе текущего контроля применяется пятибалльная система оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Собеседование в ходе устного опроса

Оценка	Критерии оценки
«Отлично»	- Обучающийся исчерпывающе знает программный материал, отлично понимает и прочно усвоил его. - На вопросы (в пределах раздела/темы) дает правильные, сознательные и уверенные ответы, умеет самостоятельно пользоваться полученными знаниями, приводить примеры. - В ходе собеседования пользуется литературно правильным языком и не допускает ошибок.

Оценка	Критерии оценки
«Хорошо»	- Обучающийся знает требуемый программой материал, хорошо понимает и прочно усвоил его. - В устных ответах пользуется литературным языком. - На вопросы (в пределах раздела/темы) отвечает без затруднений, может привести примеры и допускает лишь незначительные ошибки.
«Удовлетворительно»	- Обучающийся обнаруживает знание основного программного учебного материала. - При применении знаний к примерам из практики испытывает некоторые затруднения и преодолевает их с небольшой помощью преподавателя. - В устных ответах допускает ошибки при изложении материала и в построении речи.
«Неудовлетворительно»	Обучающийся обнаруживает незнание большей части программного материала, неуверенно отвечает, как правило, лишь на наводящие вопросы преподавателя, допускает частые и грубые ошибки.

Нормативы физических упражнений

<u>Женщины</u>					
Нормативы	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<i>Бег 100 м (сек.)</i>	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
<i>Бег 2000 м (мин.сек.)</i>	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
<i>Поднимание туловища (количество раз)</i>	60	50	40	30	20

<u>Мужчины</u>					
Нормативы	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
Бег 3000 м (мин.сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5

Система оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок

Перечень вопросов для промежуточной аттестации формируется из Фонда оценочных средств по ОПОП СПО – программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Результаты тестирования оцениваются по стобалльной шкале с переводом в пятибалльную систему оценивания («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно») (Таблица 1).

Таблица 1

Границы в процентах	Оценка
85-100	«Отлично»
65-84	«Хорошо»
55-64	«Удовлетворительно»
0-54	«Неудовлетворительно»

Продолжительность процедур оценивания (как внутренних, так и внешних) не может превышать двух академических часов.

4. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

4.1. Перечень вопросов для устного опроса

1. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, значение физической культуры в совершенствовании личности и профессиональной деятельности.

2. Основы здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, культура межличностного общения.

3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Основные части занятия и их значение. Определение физической подготовленности с помощью тестов. Итоговый и текущий контроль.

4. Использование метода пульсометрии для определения реакции организма на нагрузку. Сравните показатели своего пульса (ЧСС) в покое и сразу после нагрузки? Определение взаимосвязи между интенсивностью выполнения упражнений и частотой пульса. Зоны интенсивности.

5. Основные физические качества, понятия и характеристики.

6. Методика развития выносливости.

7. Методика развития гибкости и координации.
8. Методика развития силы. Основные мышечные группы тела человека; восстановление после физической нагрузки; упражнения с преодолением собственного веса для развития мышц груди, спины, плечевого пояса и рук.
9. Основные упражнения атлетической гимнастики с гантелями, на тренажерах и со штангой. Как можно увеличить объем и силу мышц?
10. Какие принципы правильного питания необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?
11. Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
12. В чем заключается полезное влияние занятий атлетической гимнастикой и чем обусловлены особенности занятий атлетизмом для женщин?
13. Какой метод является основным в силовой подготовке начинающих и какие упражнения в силовой подготовке считаются базовыми?
14. Почему для начинающих лучшим снарядом являются гантели?
15. Какие условия необходимо соблюдать для профилактики травматизма?
16. Основные принципы и правила силовой подготовки.
17. Основные составляющие тренировочной программы.
18. Приведите примеры выполнения упражнений по принципу само сопротивления
19. Планирование самостоятельных занятий по продолжительности, объему, интенсивности.
20. Методика составления тренировочных программ.
21. Массаж и самомассаж – как средство восстановления организма после физических нагрузок. Основные приемы самомассажа.

4.2. Перечень нормативов

Нормативы для женщин	Нормативы для мужчин
<i>Бег 100 м (сек.)</i>	<i>Бег 100 м (сек.)</i>
<i>Бег 2000 м (мин.сек.)</i>	<i>Бег 3000 м (мин.сек.)</i>
<i>Поднимание туловища (количество раз)</i>	<i>Подтягивание на перекладине (количество раз)</i>

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:	
1. Зайцева И.П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО. - Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. - 427 с. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. - URL: https://profspo.ru/books/129198	www.profspo.ru
2. Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учеб. пособие / под ред. С.И. Крамского, Д.Е. Егорова. - Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. - 148 с. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. - URL: https://profspo.ru/books/106205	www.profspo.ru
3. Реуцкая Е.А., Романова Я.С. Лыжный спорт: теория и методика: учеб. пособие. - Омск: СибГУФК, 2020. - 198 с. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301479.html	www.studentlibrary.ru
4. Дисько Е.Н., Якуш Е.М. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие. - Минск: РИПО, 2018. - 250 с. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855038024.html	www.studentlibrary.ru
5. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы: учеб. пособие. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 124 с. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741017760.html	www.studentlibrary.ru
б) дополнительная литература:	
1. Лойко Т.В., Рубчenea И.Н., Илютик А.В. Основы спортивной физиологии: учеб. пособие. - Минск: РИПО, 2022. - 112 с. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789858950408.html	www.studentlibrary.ru
2. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре: учеб. пособие / В.А. Гриднев [и др.]. - Тамбов: Издательский центр ФГБОУ ВО «ТГТУ», 2020. - 76 с. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. - URL: https://profspo.ru/books/115740	www.profspo.ru
3. Даниличева Е.А. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. пособие. - Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. - 168 с. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. - URL: https://profspo.ru/books/134133	www.profspo.ru
в) современные профессиональные базы данных:	
• Федеральный портал «Российское образование». URL: https://ro-edu.ru/ • Электронный ресурс PROФобразование. URL: https://profspo.ru/ • Электронная библиотечная система «Консультант студента». URL: https://www.studentlibrary.ru/	

2) информационно-справочные системы:	
- Журнал Теория и практика физической культуры. URL: http://www.teoriya.ru/ - Журнал Физическая культура, спорт - наука и практика. URL: https://sciup.org/fizicheskaya-kultura-sport - Российская спортивная энциклопедия. URL: https://libsport.ru/ - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. URL: https://www.elibrary.ru	

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Учебная аудитория для проведения лекций, практических занятий, семинаров, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Кабинет социально-гуманитарных дисциплин)	Рабочее место преподавателя, оснащенное учебной мебелью; столы учебные, стулья; доска классная; стенды информационные; наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий; комплект технических средств обучения (миникомпьютер с доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, монитор, телевизор, принтер).	Комплект программного обеспечения: MS Windows, MS Office, NetPolice Pro, Kaspersky Endpoint Security Russian Edition. Лицензионный договор № Л87 от 15.02.2022г.; AdobeReader
Учебная аудитория для проведения практических занятий (Спортивный зал)	Универсальный игровой зал (баскетбольная площадка, волейбольная площадка, мини-футбольная площадка и др.), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, ворота для гандбола, мячи гандбольные, мячи для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, сетка, стол теннисный, кольца гимнастические, конь гимнастический, мост гимнастический подкидной, перекладина гимнастическая, ворота футбольные, мячи футбольные, ковры гимнастические, мячи гимнастические, ленты гимнастические, маты акробатические, маты гимнастические, скамейки гимнастические, щиты, гири, штанги, гантели, скакалки, обручи, тренажеры силовые, баскетбольные щиты с кольцами и сетками, стенки шведские, стойки для волейбольной сетки и др.	
Помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы, оснащенное компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в	Стол, стулья; телевизор; миникомпьютер с доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет; моноблоки для обучающихся с доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, электронную информационно-образовательную среду и к электронным библиотечным системам.	Комплект программного обеспечения: MS Windows, MS Office, NetPolice Pro, Kaspersky Endpoint Security Russian Edition. Лицензионный договор № Л87 от 15.02.2022г.;

электронную информационно- образовательную среду Института		AdobeReader
---	--	-------------

7. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Указанные ниже условия лицам с ограниченными возможностями здоровья применяются при наличии указанных лиц в группе обучающихся в зависимости от нозологии заболеваний или нарушений в работе отдельных органов.

Обучение студентов с нарушением слуха

Обучение студентов с нарушением слуха выстраивается через реализацию следующих педагогических принципов:

- наглядности,
- индивидуализации,
- коммуникативности на основе использования информационных технологий, разработанного учебно-дидактического комплекса, включающего пакет специальных учебно-методических презентаций,
- использования учебных пособий, адаптированных для восприятия студентами с нарушением слуха.

К числу проблем, характерных для лиц с нарушением слуха, можно отнести:

- замедленное и ограниченное восприятие;
- недостатки речевого развития;
- недостатки развития мыслительной деятельности;
- пробелы в знаниях; недостатки в развитии личности (неуверенность в себе и неоправданная зависимость от окружающих, низкая коммуникабельность, эгоизм, пессимизм, заниженная или завышенная самооценка, неумение управлять собственным поведением);
- некоторое отставание в формировании умения анализировать и синтезировать воспринимаемый материал, оперировать образами, сопоставлять вновь изученное с изученным ранее; хуже, чем у слышащих сверстников, развит анализ и синтез объектов. Это выражается в том, что глухие и слабослышащие меньше выделяют в объекте детали, часто опускают малозаметные, но существенные признаки.

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией необходима особая фиксация на артикуляции выступающего – следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень.

Специфика зрительного восприятия слабослышащих влияет на эффективность их образной памяти – в окружающих предметах и явлениях они часто выделяют несущественные признаки. Процесс запоминания у студентов с нарушенным слухом во многом опосредуется деятельностью по анализу воспринимаемых объектов, по соотнесению нового материала с усвоенным ранее.

Некоторые основные понятия изучаемого материала студентам необходимо объяснять дополнительно. На занятиях требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение.

Внимание в большей степени зависит от изобразительных качеств воспринимаемого материала: чем они выразительнее, тем легче слабослышащим студентам выделить информативные признаки предмета или явления.

В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим

количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Видеоматериалы помогают в изучении процессов и явлений, поддающихся видеофиксации, анимация может быть использована для изображения различных динамических моделей, не поддающихся видеозаписи.

Обучение студентов с нарушением зрения.

Специфика обучения слепых и слабовидящих студентов заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;
- специальное оформление учебных кабинетов;
- организация лечебно-восстановительной работы;
- усиление работы по социально-трудовой адаптации.

Во время проведения занятий следует чаще переключать обучающихся с одного вида деятельности на другой.

Во время проведения занятия педагоги должны учитывать допустимую продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих студентов. К дозированию зрительной работы надо подходить строго индивидуально.

Искусственная освещенность помещений, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк, поэтому рекомендуется использовать дополнительные настольные светильники. Свет должен падать с левой стороны или прямо. Ключевым средством социальной и профессиональной реабилитации людей с нарушениями зрения, способствующим их успешной интеграции в социум, являются информационно-коммуникационные технологии.

Ограниченность информации у слабовидящих обуславливает схематизм зрительного образа, его скудность, фрагментарность или неточность.

При слабовидении страдает скорость зрительного восприятия; нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) у слабовидящих может приводить к так называемой пространственной слепоте (нарушению восприятия перспективы и глубины пространства), что важно при черчении и чтении чертежей.

При зрительной работе у слабовидящих быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы.

Слабовидящим могут быть противопоказаны многие обычные действия, например, наклоны, резкие прыжки, поднятие тяжестей, так как они могут способствовать ухудшению зрения. Для усвоения информации слабовидящим требуется большее количество повторений и тренировок.

При проведении занятий в условиях повышенного уровня шума, вибрации, длительных звуковых воздействий, может развиваться чувство усталости слухового анализатора и дезориентации в пространстве.

При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий.

Информацию необходимо представлять исходя из специфики слабовидящего студента: **крупный шрифт (16–18 размер)**, дисковый накопитель (чтобы прочитать с помощью компьютера со звуковой программой), аудиофайлы. Всё записанное на доске должно быть озвучено.

Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами. При чтении вслух необходимо сначала предупредить об этом. Не следует заменять чтение пересказом.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения

зрительных нагрузок, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности, использование специальных программных средств для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации; принцип работы с помощью клавиатуры, а не с помощью мыши, в том числе с использованием «горячих» клавиш и освоение слепого десятипальцевого метода печати на клавиатуре.

Обучение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Студенты с нарушениями ОДА представляют собой многочисленную группу лиц, имеющих различные двигательные патологии, которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. Обучение студентов с нарушениями ОДА должно осуществляться на фоне лечебно-восстановительной работы, которая должна вестись в следующих направлениях: посильная медицинская коррекция двигательного дефекта; терапия нервно-психических отклонений.

Специфика поражений ОДА может замедленно формировать такие операции, как сравнение, выделение существенных и несущественных признаков, установление причинно-следственной зависимости, неточность употребляемых понятий.

При тяжелом поражении нижних конечностей руки присутствуют трудности при овладении определенными предметно-практическими действиями.

Поражения ОДА часто связаны с нарушениями зрения, слуха, чувствительности, пространственной ориентации. Это проявляется в замедленном формировании понятий, определяющих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить фигуры, складывать из частей целое. В письме выявляются ошибки в графическом изображении букв и цифр (асимметрия, зеркальность), начало письма и чтения с середины страницы.

Нарушения ОДА проявляются в расстройстве внимания и памяти, расщепленности, сужении объема внимания, преобладании слуховой памяти над зрительной. Эмоциональные нарушения проявляются в виде повышенной возбудимости, проявлении страхов, склонности к колебаниям настроения.

Продолжительность занятия не должна превышать 1,5 часа (в день 3 часа), после чего рекомендуется 10-15-минутный перерыв. Для организации учебного процесса необходимо определить учебное место в аудитории, следует разрешить студенту самому подбирать комфортную позу для выполнения письменных и устных работ (сидя, стоя, облокотившись и т.д.).

При проведении занятий следует учитывать объем и формы выполнения устных и письменных работ, темп работы аудитории и по возможности менять формы проведения занятий. С целью получения лицами с поражением опорно-двигательного аппарата информации в полном объеме звуковые сообщения нужно дублировать зрительными, использовать наглядный материал, обучающие видеоматериалы.

При работе со студентами с нарушением ОДА необходимо использовать методы, активизирующие познавательную деятельность учащихся, развивающие устную и письменную речь и формирующие необходимые учебные навыки.

Физический недостаток существенно влияет на социальную позицию студента, на его отношение к окружающему миру, следствием чего является искажение ведущей деятельности и общения с окружающими. У таких студентов наблюдаются нарушения личностного развития: пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и перемещением, стремление к ограничению социальных контактов.

Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости, чрезмерной чувствительности к внешним раздражителям и пугливости. У одних отмечается беспокойство, суетливость, расторможенность, у других – вялость, пассивность и двигательная заторможенность.

При общении с человеком в инвалидной коляске, нужно сделать так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. На неё нельзя облокачиваться.

Всегда необходимо лично убеждаться в доступности мест, где запланированы занятия.

Лица с психическими проблемами могут испытывать эмоциональные расстройства. Если человек, имеющим такие нарушения, расстроен, нужно спросить его спокойно, что можно сделать, чтобы помочь ему. Не следует говорить резко с человеком, имеющим психические нарушения, даже если для этого имеются основания. Если собеседник проявляет дружелюбность, то лицо с ОВЗ будет чувствовать себя спокойно.

При общении с людьми, испытывающими затруднения в речи, не допускается перебивать и поправлять. Необходимо быть готовым к тому, что разговор с человеком с затрудненной речью займет больше времени.

Необходимо задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

Общие рекомендации по работе с обучающимися – лицами с ограниченными возможностями здоровья.

- Использование указаний, как в устной, так и в письменной форме;
- Поэтапное разъяснение заданий;
- Последовательное выполнение заданий;
- Повторение студентами инструкции к выполнению задания;
- Обеспечение аудиовизуальными техническими средствами обучения;
- Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;
- Составление индивидуальных планов занятий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента.