Автономная некоммерческая
профессиональная образовательная организация
«Региональный экономико-правовой колледж»
(АНПОО «РЭПК»)

АНПОО "РЭПК" Подписано цифровой подписью: АНПОО "РЭПК" Дата: 2021.01.11 14:26:43 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Ю.Л. Чернусских
«11» _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.08 Физическая культура
(шифр и наименование дисциплины)

40.02.01 Право и организация социального обеспечения
(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника Юрист
(наименование квалификации)

Уровень базового образования обучающихся Основное общее образование
(основное/среднее общее образование)

Вид подготовки Базовый
(базовый / углубленный)

Форма обучения Очная, заочная
(очная, заочная)

Год начала подготовки 2021

Рекомендована к использованию филиалами АНПОО «РЭПК»

Воронеж 2021

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры общих дисциплин среднего профессионального образования.

Протокол от 18.12.2020 № 4.

Заведующий кафедрой _____ В.А. Семилетова
(подпись) (инициалы, фамилия)

Разработчики:

преподаватель	_____	А.А. Якушев
(занимаемая должность)	(подпись)	(инициалы, фамилия)

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.08 Физическая культура

(индекс, наименование дисциплины)

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины разработана на основе письма Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» от 17 марта 2015 г. № 06-259 с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. (регистрационный номер рецензии 373 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»). Рабочая программа соответствует требованиям к предметным результатам освоения данной предметной области, установленным Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утв. Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413).

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» (БД.08) относится к числу базовых дисциплин общеобразовательного цикла.

Программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных служащих и специалистов среднего звена.

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: «Физическая культура» (ОГСЭ.04), «Безопасность жизнедеятельности» (ОП.15).

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; готовность и способность к самостоятельной

информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь (У):

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх (У1);
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности (У2);
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки (У3);
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов (У4);
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта (У5);
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни (У6) для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать (З):

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек (З1);
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств (З2);
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа (З3).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	117
в том числе:	
лекции	8
практические занятия (в том числе промежуточная аттестация)	109
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	20
выполнение упражнений	20
изучение рекомендованных источников и литературы в ходе подготовки к практическим занятиям	18
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	6
в том числе:	
лекции(в том числе промежуточная аттестация)	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	169
в том числе:	
подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	20
выполнение упражнений	82
изучение рекомендованных источников и литературы в ходе самостоятельной подготовки к экзамену	67
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.3. Тематический план и содержание дисциплины для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Знания и умения, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	3	З1, З2, У1, У3, У4
	Лекционные занятия 1. Знание современного состояния физической культуры и спорта. 2. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	2	
Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	3	З1, З2, У1, У3, У4, У6
	Лекционные занятия 1. Знание оздоровительных систем физического воспитания. 2. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	2	
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	З1, З2, У1, У2, У3
	Лекционные занятия 1. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. 2. Знание форм и содержания физических упражнений. 3. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей	1	

	самостоятельных занятий для юношей и девушек. 4. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	2	
Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала:	3	З1, З2, З3, У1, У3, У4, У6
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		
	Лекционные занятия 1. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 2. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	2	
Тема 5. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала:	19	З1, З2, З3, У1, У2, У3, У4
	Учебно-методические занятия		
	Практические занятия 1. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. 2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. 3. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. 4. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. 5. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. 6. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. 7. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. 8. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	13	

	Самостоятельная работа обучающихся: Тренировочные лексико-грамматические упражнения. Эссе «Мой выходной день».	6	
Тема 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	26	З1, З2, У1, У2, У3, У4, У6
	Практические занятия 1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4. 100 м, 4. 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). 2. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту 3. способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. 4. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.	20	
	Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	6	
Тема 7. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала: Лыжная подготовка	17	З1, З2, У1, У2, У3, У4, У6
	Практические занятия. 1. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. 2. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 3. Сдача на оценку техники лыжных ходов. 4. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. 5. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 6. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. 7. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	5	
	Сдача нормативов ГТО по итогам первого семестра	2	

Тема 8. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала: Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	З1, З2, У1, У2, У3, У4, У5
	Лекционные занятия 1. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. 2. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. 3. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 4. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	2	
Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4	З1, З2, У1, У3, У4, У5, У6
	Лекционные занятия 1. Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 3. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. 4. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	2	
Тема 10. Гимнастика	Содержание учебного материала: Гимнастика	20	З1, З2, У1, У2, У3, У4, У6
	Практические занятия	12	

	1. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. 2. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики		
	Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	8	
Тема 11. Спортивные игры. Освоение основных игровых элементов.	Содержание учебного материала: Спортивные игры. Освоение основных игровых элементов.	28	З1, З2, У1, У2, У3, У4, У6
	Практические занятия 1. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. 2. Развитие личностно-коммуникативных качеств. 3. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. 4. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. 5. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. 6. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. 7. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	20	
	Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	8	
Тема 12. Плавание	Содержание учебного материала: Плавание	20	З1, З2, У1, У2, У3, У4, У6
	Практические занятия Плавание Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук,	14	

	ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием		
	Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	6	
Тема 13. Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала: Виды спорта по выбору	21	З1, З2, У1, У2, У3, У4, У6
	Практические занятия Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений 1. Ритмическая гимнастика Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) 4. Дыхательная гимнастика Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.	14	

	Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях 5. Спортивная аэробика Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности		
	Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	7	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет, сдача нормативов ГТО	2	
	Всего	175	

2.4. Тематический план и содержание дисциплины для заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Знания и умения, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	3	З1, З2, У1, У3, У4
	Лекционные занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Знание современного состояния физической культуры и спорта. 2.Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	3	
Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	6	З1, З2, У1, У3, У4, У6
	Лекционные занятия 1. Знание оздоровительных систем физического воспитания.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	5	
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	З1, З2, У1, У2, У3
	Лекционные занятия 1. Знание форм и содержания физических упражнений. 2. Умение организовывать занятия физическими упражнениями	2	

	различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. 2. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	6	
Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала:	4	З1, З2, З3, У1, У3, У4, У6
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		
	Лекционные занятия 1. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	3	
Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала:	7	З1, З2, У1, У2, У3, У4, У5
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
	Лекционные занятия 1. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. 2. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 3. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	6	

Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	5	З1, З2, У1, У3, У4, У5, У6
	Лекционные занятия 1. Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. 2. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	4	
Тема 7. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала: Учебно-методические занятия	22	З1, З2, З3, У1, У2, У3, У4
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. 2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. 3. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. 4. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. 5. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. 6. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. 7. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. 8. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей	22	

	профессиональной деятельности Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
Тема 8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	30	З1, З2, У1, У2, У3, У4, У6
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4. 100 м, 4. 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). 2. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту 3. способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. 4. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	30	
Тема 9. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала: Лыжная подготовка	20	З1, З2, У1, У2, У3, У4, У6
	Практические занятия.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. 2. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 3. Сдача на оценку техники лыжных ходов. 4. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. 5. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 6. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. 7. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов	20	

	(ГТО)		
Тема 10. Гимнастика	Содержание учебного материала:	18	З1, З2, У1, У2, У3, У4, У6
	Гимнастика		
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. 2. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	18	
Тема 11. Спортивные игры. Освоение основных игровых элементов.	Содержание учебного материала:	22	З1, З2, У1, У2, У3, У4, У6
	Спортивные игры. Освоение основных игровых элементов.		
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. 2. Развитие личностно-коммуникативных качеств. 3. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. 4. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. 5. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. 6. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. 7. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	22	

Тема 12. Плавание	Содержание учебного материала: Плавание	14	З1, З2, У1, У2, У3, У4, У6
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Плавание Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	14	
Тема 13. Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала: Виды спорта по выбору	14	З1, З2, У1, У2, У3, У4, У6
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений 1. Ритмическая гимнастика Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.	14	

	Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) 4. Дыхательная гимнастика Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях 5. Спортивная аэробика Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	
	Всего	175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка,

• ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

• кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

Футбольное поле, Беговые дорожки: брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомер;

элементы полосы препятствий: лабиринт, одиночный окоп для стрельбы и метания гранат.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного

оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Для обеспечения качественного образовательного процесса применяются следующие образовательные технологии:

Традиционные: традиционная лекция, лекция-презентация, лекция-диалог;

Интерактивные и инновационные: проблемные лекции, демонстрации, соревнования, организация спортивных секций, участие в спортивных мероприятиях и др.

3.3. Информационное обеспечение обучения

3.3.1. Основные источники

1. Андрюхина, Т.В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading.

3.3.2. Дополнительные источники

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, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/442509;

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456667;

3. 3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456546.

3.3.4. Перечень информационных ресурсов сети «Интернет»

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: [сайт]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://spo.1september.ru/urok/

7. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

8. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки
Знание:	
роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	Устный опрос перед выполнением упражнений Оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств	Устный опрос перед выполнением упражнений Оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета
способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	Устный опрос перед выполнением упражнений Оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета
Умение:	
составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма	Оценка выполнения упражнений Оценка выполнения нормативов по физической подготовке, и норм ГТО Оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета
выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх	Оценка выполнения упражнений Оценка выполнения нормативов по физической подготовке, и норм ГТО Оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета
выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности	Оценка выполнения упражнений Оценка выполнения нормативов по физической подготовке, и норм ГТО Оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета
осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки	Оценка выполнения упражнений Оценка выполнения нормативов по физической подготовке, и норм ГТО Оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов	Оценка выполнения упражнений Оценка выполнения нормативов по физической подготовке, и норм ГТО Оценка по результатам промежуточной

	аттестации в форме дифференцированного зачета
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта	Оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг	Оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

4.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания уровня сформированности знаний и умений

4.2.1. Критерии оценивания физической деятельности

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени	двигательное действие норматива выполнено правильно	двигательное действие норматива выполнено в основном правильно	двигательное действие норматива не выполнено

4.2.2. Критерии оценивания выполнения докладов и рефератов

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
тема раскрыта в полном объеме и автор свободно в ней ориентируется, последовательно и логично, материал доклада актуален и разнообразен (проанализированы несколько различных источников) выводы аргументированы, обучающийся ответил на	тема раскрыта в целом полно, последовательно и логично, выводы аргументированы, но при защите доклада обучающийся в основном читал доклад и не давал собственных пояснений; обучающийся недостаточно полно и уверенно отвечал на вопросы	тема раскрыта не полностью, тезисы и утверждения не достаточно согласованы, аргументация выводов недостаточно обоснована, доклад выполнен на основании единственного источника, на вопросы преподавателя аудитории	не соответствует критериям «удовлетворительно»

вопросы преподавателя и аудитории	преподавателя и аудитории	обучающийся не ответил	

4.2.3. Критерии оценивания внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент - анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии и др.;

В самостоятельные занятия, проводимые с целью физического совершенствования рекомендуется включать упражнения, укрепляющие основные мышечные группы, развивающие ручную ловкость, гибкость и другие качества, формирующие правильную осанку, способствующие подготовке к освоению на парах сложных двигательных навыков. Тренировочное занятие должно включать 2-3 серии по 4-8 упражнений в каждой. Заниматься нужно 2-3 раза в неделю.

В качестве показателей самоконтроля, как правило, используются субъективные и объективные признаки изменения функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок.

В качестве субъективных показателей самоконтроля чаще всего используются самочувствие, степень усталости, настроение, сон, аппетит, а объективных - частота сердечных сокращений, динамика массы тела, силы кисти и пр. Показатели самоконтроля следует вносить в специальный дневник.

Учет содержания нагрузки и режима занятий, анализ динамики результатов и роста тренированности в сопоставлении с данными самоконтроля помогут педагогу оценить правильность режима тренировочных занятий, своевременно устранить отрицательное влияние чрезмерных нагрузок, а самому студенту убедиться в эффективности занятий и их благотворном влиянии на физическое развитие и состояние здоровья.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу рекомендуется использовать дифференцированный подход к студентам. Перед выполнением студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Во время выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить консультации за счет общего бюджета времени, отведенного на консультации.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме, с представлением изделия или продукта творческой деятельности студента.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

4.2.4.1. Индивидуальные задания по дисциплине «Физическая культура»

Комплекс упражнений:

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях;
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед);
- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу).

2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);

- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи);

- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием);

- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).

3. Упражнения на растягивание:

- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;

- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;

- в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;

- стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

4. Ходьба:

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);

- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);

- ходьба с хлопками;

- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);

- основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.

5. Бег - возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

6. Подскоки и прыжки:

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);

- с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);

- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

В связи с тем, что в оздоровительной аэробике большая часть движений оказывает нагрузку на суставы и позвоночник, то при выборе упражнений особое внимание уделяют правильной технике и безопасности условий выполнения. Многие упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но подобранные без учета подготовленности занимающихся при длительном, интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям. Рассмотрим наиболее важные положения, которые нужно учитывать

4.2.4.2. Нормативы по дисциплине «Физическая культура»:

1. Подтягивание на перекладине (юноши). Низкая перекладина – девушки.
2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).
3. Прыжок в длину с места.
4. Бег: мужчины – 2 км, девушки – 1 км (без учета времени).
5. Бег на лыжах: юноши – 5 км, девушки – 3 км (без учета времени) или катание на коньках на технику (без учета времени).
6. Упражнения с мячом.
7. Упражнения на гибкость.
8. Упражнения со скакалкой.
9. Отжимание в упоре лежа.

4.2.5. Критерии оценивания знаний и умений по итогам освоения дисциплины

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в форме дифференцированного зачета в ходе летней экзаменационной сессии с выставлением итоговой оценки по дисциплине. К дифференцированному зачету допускаются студенты, успешно выполнившие все виды отчетности, предусмотренные по дисциплине учебным планом. В ходе дифференцированного зачета проверяется степень усвоения материала, умение творчески и последовательно, четко и кратко отвечать на поставленные вопросы, делать конкретные выводы и формулировать обоснованные предложения. Итоговая оценка охватывает проверку достижения всех заявленных целей изучения дисциплины и проводится для контроля уровня понимания студентами связей между различными ее элементами.

В ходе итогового контроля акцент делается на проверку способностей студентов к творческому мышлению и использованию понятийного аппарата дисциплины в решении профессиональных задач по соответствующей специальности, а также физическая подготовка студента.

Знания, умения и навыки обучающихся на дифференцированном зачете оцениваются по пятибалльной системе. Оценка объявляется студенту по окончании его ответа на дифференцированном зачете. Положительная оценка («отлично», «хорошо», «удовлетворительно») заносится в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку лично преподавателем. Оценка «неудовлетворительно» проставляется только в экзаменационную ведомость студента.

Общими критериями, определяющими оценку теоретических знаний на дифференцированном зачете, являются:

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
наличие глубоких,	наличие твердых и достаточно	наличие твердых знаний в объеме	наличие грубых ошибок в ответе, непонимание

исчерпывающих знаний в объеме пройденного курса в соответствии с поставленными программой курса целями обучения, правильные, уверенные действия по применению полученных знаний на практике, грамотное и логически стройное изложение материала при ответе, знание дополнительно рекомендованной литературы	полных знаний в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, незначительные ошибки при освещении заданных вопросов, правильные действия по применению знаний на практике, четкое изложение материала	пройденного курса в соответствии с целями обучения, но изложение ответов с ошибками, исправляемыми после дополнительных вопросов, необходимость наводящих вопросов, в целом правильные действия по применению знаний на практике	сущности излагаемого вопроса, неумение применять знания на практике, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы

4.2.6. Критерии оценивания физической подготовки

Каждый семестр подразделяется на два-три учебных блока по видам спорта. Практические занятия проводятся для обучающихся 1-2 раза в неделю (2-4 часа). Обучающиеся обязаны посетить не менее 75% учебных занятий. Пропуски разрешены по уважительным причинам и подтверждаются документами. На практических занятиях обязательно наличие спортивной формы и обуви, без которых студент к занятиям не допускается. После окончания каждого блока обучающиеся (основная и подготовительная медицинские группы), сдают не более 5 контрольных нормативов по физической и спортивно-технической подготовке. Контрольные нормативы для основной и подготовительной медицинских групп могут иметь отличия. Ниже приведены таблицы контрольных нормативов по общей физической подготовке и игровым видам спорта для обучающихся (табл. 2.1 и 2.2). Последовательность сдачи нормативов устанавливает преподаватель. Студенты, относящиеся к основной и подготовительной медицинским группам, получают дифференцированный зачет по контрольным нормативам. Контрольные нормативы для основной и подготовительной медицинских групп имеют отличия. Преподаватель индивидуально подбирает нагрузку для студентов подготовительной медицинской группы в зависимости от его заболевания и физической подготовленности. Бег на средние дистанции (2000 м для девушек и 3000 м

для юношей) проводится без учета времени или заменяется ходьбой по 12-минутному тесту Купера. Дополнительные проценты студент любой медицинской группы может получить в поощрение за посещение всех занятий без пропусков, за активное участие в научных конференциях различных уровней и в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых кафедрой, вузом, городской администрацией и т.д. В начале первого семестра каждый обучающийся должен сдать нормативы стартового рейтинга для оценки состояния физической подготовки. Стартовый рейтинг является допуском к сдаче последующих контрольных точек.

Вид упражнения	Пол	**Семестр**					
		I			**II**		
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3Х10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3