



Автономная некоммерческая  
профессиональная образовательная организация  
«Региональный экономико-правовой колледж»  
(АНПО «РЭК»)



Ю.Л. Чернусских  
2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

(индекс, наименование дисциплины)

09.02.07 Информационные системы и программирование

(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника Специалист по информационным системам  
(наименование квалификации)

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

Вид подготовки Базовый

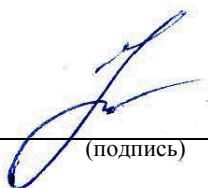
Форма обучения Очная

Год начала подготовки 2023

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

Протокол от 27.12.2022 № 5.

Заведующий кафедрой  
(занимаемая должность)



(подпись)

Ю.О. Ушакова  
(инициалы, фамилия)

Разработчик:

преподаватель  
(занимаемая должность)



(подпись)

Н.А. Исаев  
(инициалы, фамилия)

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура

(индекс, наименование дисциплины)

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1547 и является частью образовательной программы в части освоения соответствующих общих компетенций (далее – ОК) и профессиональных компетенций (далее – ПК):

| Код компетенции | Наименование компетенции   |
|-----------------|--|
| ОК 3            | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.  |
| ОК 4            | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  |
| ОК 6            | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.   |
| ОК 7            | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.   |
| ОК 8            | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к числу дисциплин профессиональной подготовки общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.05).

Для изучения данной дисциплины необходимы знания и умения, сформированные в процессе изучения дисциплин «Физическая культура» и «Основы безопасности жизнедеятельности» при освоении обучающимися основной образовательной программы среднего (полного) общего образования.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- укрепления здоровья;
- формирования ЗОЖ; развитие силы, особенно мышц плечевого пояса и ног, статической выносливости, вестибулярной устойчивости, ловкости, способности сохранять равновесие на высоте и ограниченной опоре, внимания;
- формирования прикладных навыков (лазание по лестницам, канату и шесту и др.)
- повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;
- воспитания трудолюбия, настойчивости, терпения, смелости.

## 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)   | 186         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)  | 168         |
| в том числе:  |             |
| <i>лекции</i>   | 12          |
| <i>практические занятия(в том числе зачеты)</i>   | 156         |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)   | 12          |
| Промежуточная аттестация в форме зачетов по итогам 1-3 семестров изучения дисциплины и экзамена по итогам изучения дисциплины в целом | 6           |

### 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 | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|-------------|---|
| Тема 1<br>Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала:   |             | ОК2, ОК3, ОК6, ОК 8, ОК10   |
|  | Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка   | 16          |   |
|  | Лекционные занятия<br>ТБ на занятиях ФК  | 2           |   |
|  | Практические занятия<br>1. Развитие профессиональных качеств<br>2. Развитие силы<br>3. Развитие выносливости<br>4. Развитие координации<br>5. Развитие ловкости<br>6. Развитие скоростно-силовых качеств<br>7. Развитие быстроты<br>8. Развитие профессиональных качеств | 14          |   |
| Промежуточная аттестация   | По итогам первого семестра изучения дисциплины: зачет  | 2           |   |
| Тема 2<br>Легкая атлетика  | Содержание учебного материала:   |             | ОК2, ОК3, ОК6, ОК 8, ОК10   |
|  | Легкая атлетика  | 16          |   |
|  | Лекционные занятия   | 2           |   |

|   |  |    |                              |
|---|--|----|------------------------------|
|   | 1. ТБ на занятиях по легкой атлетике   |    |                              |
|   | Практические занятия<br>1. Бег 100м<br>2. Развитие скоростно-силовых качеств<br>3. Прыжок в длину способом «согнув ноги»<br>4. Метание гранаты<br>5. Эстафетный бег 4x100<br>6. Развитие быстроты<br>7. Бег 200м<br>8. Бег 400м<br>9. Развитие выносливости  | 14 |                              |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)   | 31 |                              |
| Промежуточная аттестация                  | По итогам второго семестра изучения дисциплины: зачет  | 2  |                              |
| Тема 3<br>Спортивные игры<br>(Минифутбол) | Содержание учебного материала:   | 16 | ОК2, ОК3, ОК6,<br>ОК 8, ОК10 |
|   | Спортивные игры (Минифутбол)   |    |                              |
|   | Лекционные занятия<br>1.ТБ на занятиях спортивными играми<br>2. Правила соревнований   | 2  |                              |
|   | Практические занятия<br>1. Ведение мяча<br>2. Передачи мяча<br>3. Прием мяча<br>4. Удары по мячу ногой<br>5. Удары по мячу головой<br>6. Учебная игра<br>7. Остановка мяча<br>8. Взаимодействие игроков<br>9. Тактика игры в защите<br>10. Тактика игры в нападении<br>11. Отбор мяча у соперника<br>12. Обманные движения<br>13. Учебная игра | 14 |                              |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)   | 30 |                              |
| Промежуточная аттестация                  | По итогам третьего семестра изучения дисциплины: зачет   | 2  |                              |
| Тема 4                                    | Содержание учебного материала:   | 16 | ОК2, ОК3, ОК6,               |

|   |  |    |                              |
|---|--|----|------------------------------|
| Спортивные игры<br>(Баскетбол)  | Спортивные игры (Баскетбол)  |    | ОК 8, ОК10                   |
|   | Лекционные занятия<br>1. ТБ на занятиях спортивными играми, профилактика травматизма при занятиях спортивными играми   | 2  |                              |
|   | Практические занятия<br>1. Передачи мяча<br>2. Остановка мяча<br>3. Удары по летящему мячу<br>4. Прием мяча<br>5. Удары по мячу<br>6. Учебная игра<br>7. Тактика в защите<br>8. Тактика в нападении<br>9. Взаимодействие игроков<br>10. Обманные движения<br>11. Отбор мяча у соперника  | 14 |                              |
|   | Самостоятельная работа по теме «Спортивные игры»<br>освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)<br>В том числе:<br>Индивидуальное практическое задание:<br>Подготовить доклады на темы:<br>1. Методика обучения индивидуальным и групповым действиям в защите<br>2. Психологическая подготовка в спортивных играх<br>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:<br>1. Выполнить медленный бег<br>2. Отработать отжимание<br>3. Выполнить комплекс ОРУ<br>4. Составить комплекс утренней гимнастики<br>5. Выполнить бег с ускорением | 31 |                              |
| <u>Тема 5</u><br><u>Прием тестов легкая атлетика.</u>                         | 1 Бег 100 м (девушки/юноши)<br>2 Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)<br>3 Прыжки в длину с места (девушки, юноши)<br>4 Подъем туловища из положения лежа (девушки), подтягивание (юноши)  | 16 | ОК2, ОК3, ОК6,<br>ОК 8, ОК10 |
| <u>Тема 6</u><br><u>Выносливость – подготовка к марафону, длинные отрезки</u> | 1. <u>Что такое фартлек</u><br>2. <u>Преимущества и недостатки фартлека</u><br>3. <u>Пример беговой тренировки</u><br>4. <u>Подготовительная (базовая) фаза</u>  | 16 | ОК2, ОК3, ОК6,<br>ОК 8, ОК10 |



|  |  |     |                              |
|--|--|-----|------------------------------|
| <u>«Фортлек».</u>  |  |     |                              |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта   | -   |                              |
|  | <p>1. Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя.</p> <p>Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росту-весовым показателям на уроках баскетбола, борьбы).</p> <p>2. Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава класса по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда по состоянию здоровья. Метод широко применяется в спортивных играх и преимущественно в старших классах.</p> <p>3. Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях<sup>а</sup>), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки.</p> | -   |                              |
| <u>Тема 7</u><br><u>Игровая деятельность:</u><br><u>(Обучение,</u><br><u>совершенствование</u><br><u>приобретенных знаний)</u> | <p>1 Легкоатлетические эстафеты</p> <p>2 Мини футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, скакалка, пинпонг.</p>   | 18  | ОК2, ОК3, ОК6,<br>ОК 8, ОК10 |
| Промежуточная аттестация   | По итогам четвертого семестра изучения дисциплины: экзамен   | -   |                              |
|  | Всего  | 186 |                              |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

| № п/п | Наименование учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений для реализации ООП | Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений для реализации ООП  |
|-------|---|--|
| 1     | Спортивный зал  | Шведские стенки гимнастические, скамьи гимнастические на металлических ножках, скамьи гимнастические на деревянных ножках, набор гантелей со стойкой для хранения, скамья для гантелей Лесо, скамья для штанги Лесо, лестницы для тренировок, эллиптические тренажеры, беговые дорожки, велотренажеры, скамьи для пресса, кроссовер, гири, мячи, маты, гридо, силовой тренажер, скакалки, коврики гимнастические, канат, стол для настольного тенниса, шахматы |
| 2     | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий                             | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговые дорожки; футбольное поле, ворота футбольные, яма для прыжков в высоту и длину, турники  |
| 3     | 108 Стрелковый тир  | Электронный лазерный стрелковый тренажер в составе: программное обеспечение лазерного тренажера Tir-Centre LG СТАРТ; USB ключ защиты программы Tir-Centre LG СТАРТ; камера TCLG USB СТАРТ; пистолет ПМ (лазерный) красный луч СТАРТ +, винтовка МР (лазерная) красный луч СТАРТ+; мультимедийный проектор; экран; персональный компьютер   |
| 4     | 102 Кабинет естествознания  | Рабочее место преподавателя; мебель ученическая; доска; шкаф для наглядных пособий; баннеры  |

#### 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. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769> (дата обращения: 02.02.2021).

#### 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. 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>;

4. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. — 5-е изд. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>.

#### 3.3.3. Перечень информационных ресурсов сети «Интернет»

1. Электронная библиотечная система «IPRbooks»—<http://www.iprbookshop.ru>;

2. Электронная библиотечная система «Юрайт»—<https://biblio-online.ru>;

2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru>;

2. Департамент физической культуры и спорта Воронежской области - <http://www.36sport.ru>;

3. Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей физкультуры - <http://pculture.ru>.

#### **3.3.4. Перечень программного обеспечения**

1. приложение MicrosoftOfficeWord (используется для подготовки докладов, сообщений, выполнения других письменных заданий);

2. приложениеMicrosoftPowerPoint (используется для подготовки презентаций);

3. программа-браузер Internet Explorer (или другая альтернативная) (используется для работы с электронными библиотечными системами и другими ресурсами «Интернет»).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения   | Формы и методы контроля и оценки  |
|---|---|
| Знание  |   |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                    | оценка рефератов и докладов;<br>оценка по результатам промежуточной аттестации в форме зачета;<br>оценка по результатам промежуточной аттестации в форме экзамена                                     |
| основы здорового образа жизни.  | оценка рефератов и докладов;<br>оценка по результатам промежуточной аттестации в форме зачета;<br>оценка по результатам промежуточной аттестации в форме экзамена                                     |
| Умение  |   |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | оценка физической деятельности студентов на практических занятиях<br>оценка контрольных нормативов по темам<br>итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, и норм ГТО). |

#### 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 | тема раскрыта в целом полно, последовательно и логично, выводы аргументированы, но при защите доклада | тема раскрыта не полностью, тезисы и утверждения не достаточно согласованы, аргументация выводов | не соответствует критериям «удовлетворительно» |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| разнообразен (проанализированы несколько различных источников) выводы аргументированы, обучающийся ответил на вопросы преподавателя и аудитории | обучающийся в основном читал доклад и не давал собственных пояснений; обучающийся недостаточно полно и уверенно отвечал на вопросы преподавателя и аудитории | недостаточно обоснована, доклад выполнен на основании единственного источника, на вопросы преподавателя 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.

#### **4.2.3.1. 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

#### **4.2.3.2. 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.

#### **4.2.4. 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<br>( 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<br>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.<br>( м. см.)  | Ю   | 29      | 25   | 23   | 32    | 28    | 25   |
|   | Д   | 18      | 13   | 11   | 21    | 18    | 15   |
| Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине, руки за головой (раз)            | Д   | 30      | 25   | 20   | 40    | 30    | 25   |
| Подтягивание на высокой<br>перекладине (раз)  | Ю   | 11      | 9    | 7    | 13    | 11    | 9    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре<br>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<br>касания перекладины                              | Ю   | 8       | 6    | 4    | 10    | 8     | 6    |
| Челночный бег 3X10 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<br>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<br>корзину от щита (7 попыток)                         | Ю   | 5       | 4    | 3    | 6     | 5     | 4    |
|   | Д   | 5       | 4    | 3    | 6     | 5     | 4    |
| Передача и ловля отскочившего<br>баскетбольного мяча с расстояния 3<br>м за 30 сек  | Д   | 25      | 20   | 15   | 30    | 25    | 20   |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в<br>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<br>(высота взлета мяча не менее 1 м)            | Д   | 13      | 10   | 8    | 15    | 12    | 10   |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек<br>и удар по воротам (попадание<br>обязательно) | Ю   | 5       | 4    | 3    | 7     | 5     | 4    |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота<br>с расстояния 16,5м, из 5 попыток             | Ю   | 4       | 3    | 2    | 5     | 4     | 3    |

#### 4.2.5. Критерии оценивания знаний и умений по итогам освоения дисциплины

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в форме экзамена в ходе экзаменационной сессии с выставлением итоговой оценки по дисциплине. К экзамену допускаются студенты, успешно выполнившие все виды отчетности, предусмотренные по дисциплине учебным планом. В ходе экзамена 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 экзамене 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 экзамене, являются:

| «отлично»  | «хорошо»  | «удовлетворительно»  | «неудовлетворительно»   |
|--|---|--|---|
| наличие глубоких, 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 | наличие твердых и достаточно 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 | наличие твердых знаний в объеме 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 | наличие грубых ошибок в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса, неумение применять знания на практике, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы |

|  |           |  |  |
|--|-----------|--|--|
| стройное<br>изложение<br>материала при<br>ответе, знание<br>дополнительно<br>рекомендованной<br>литературы | материала |  |  |
|--|-----------|--|--|