



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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.А. Полухина

« 11 »

января

20 24 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

(индекс, наименование дисциплины)

40.02.04 Юриспруденция

(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника Юрист  
(наименование квалификации)

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

Вид подготовки Базовый  
(базовый / углубленный)

Форма обучения Очная, заочная  
(очная, заочная)

Год начала подготовки 2024

Рекомендована к использованию филиалами АНПОО «РЭПК»

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


Протокол от 27 ноября 2023 г. № 4.

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

В.И. Грачева  
(инициалы, фамилия)

Разработчик

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Ж.С. Панов  
(инициалы, фамилия)

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 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 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Минпросвещения России от 27.10.2023 № 798 и является частью образовательной программы в части освоения соответствующих общих компетенций (далее – ОК).

Код компетенции	Наименование общей компетенции
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
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 социально-гуманитарного цикла.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
		основы проектной деятельности;
ОК 08	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
		основы здорового образа жизни;

	подготовленности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
		правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 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)	138
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	124
в том числе:	
<i>лекции</i>	-
<i>практические занятия (в том числе зачеты)</i>	124
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
Промежуточная аттестация в форме зачетов по итогам 1-3 семестров изучения дисциплины и экзамена по итогам изучения дисциплины в целом	6

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	138
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
<i>лекции</i>	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	130
Промежуточная аттестация в форме экзамена	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 Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала:		ОК 04; ОК 08
	Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка	19	
	Лекционные занятия ТБ на занятиях ФК	-	
	Практические занятия 1. Развитие профессиональных качеств 2. Развитие силы 3. Развитие выносливости 4. Развитие координации 5. Развитие ловкости 6. Развитие скоростно-силовых качеств 7. Развитие быстроты 8. Развитие профессиональных качеств	17	
Промежуточная аттестация	По итогам первого семестра изучения дисциплины: зачет		
Тема 2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		ОК 04; ОК 08
	Легкая атлетика	19	
	Лекционные занятия	-	

	1. ТБ на занятиях по легкой атлетике		
	Практические занятия 1. Бег 100м 2. Развитие скоростно-силовых качеств 3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 4. Метание гранаты 5. Эстафетный бег 4x100 6. Развитие быстроты 7. Бег 200м 8. Бег 400м 9. Развитие выносливости	17	
	Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	2	
Промежуточная аттестация	По итогам второго семестра изучения дисциплины: зачет		
Тема 3 Спортивные игры (Минифутбол)	Содержание учебного материала:	19	ОК 04; ОК 08
	Спортивные игры (Минифутбол)		
	Лекционные занятия 1.ТБ на занятиях спортивными играми 2. Правила соревнований	-	
	Практические занятия 1. Ведение мяча 2. Передачи мяча 3. Прием мяча 4. Удары по мячу ногой 5. Удары по мячу головой 6. Учебная игра 7. Остановка мяча 8. Взаимодействие игроков 9. Тактика игры в защите 10. Тактика игры в нападении 11. Отбор мяча у соперника 12. Обманные движения 13. Учебная игра	17	
	Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	2	
Промежуточная аттестация	По итогам третьего семестра изучения дисциплины: зачет		
Тема 4	Содержание учебного материала:	19	ОК 04; ОК 08

Спортивные игры (Баскетбол)	Спортивные игры (Баскетбол)		
	Лекционные занятия 1. ТБ на занятиях спортивными играми, профилактика травматизма при занятиях спортивными играми	-	
	Практические занятия 1. Передачи мяча 2. Остановка мяча 3. Удары по летящему мячу 4. Прием мяча 5. Удары по мячу 6. Учебная игра 7. Тактика в защите 8. Тактика в нападении 9. Взаимодействие игроков 10. Обманные движения 11. Отбор мяча у соперника	17	
	Самостоятельная работа по теме «Спортивные игры» освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) В том числе: Индивидуальное практическое задание: Подготовить доклады на темы: 1. Методика обучения индивидуальным и групповым действиям в защите 2. Психологическая подготовка в спортивных играх Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1. Выполнить медленный бег 2. Отработать отжимание 3. Выполнить комплекс ОРУ 4. Составить комплекс утренней гимнастики 5. Выполнить бег с ускорением	2	
Тема 5 Прием тестов легкая атлетика.	1 Бег 100 м (девушки/юноши) 2 Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) 3 Прыжки в длину с места (девушки, юноши) 4 Подъем туловища из положения лежа (девушки), подтягивание (юноши)	17	ОК 04; ОК 08
Тема 6 Выносливость – подготовка к марафону, длинные отрезки	1. <u>Что такое фартлек</u> 2. <u>Преимущества и недостатки фартлека</u> 3. <u>Пример беговой тренировки</u> 4. <u>Подготовительная (базовая) фаза</u>	17	ОК 04; ОК 08



«Фортлек».			
	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>	-	
Тема 7 Игровая деятельность: (Обучение, совершенствование приобретенных знаний)	<p>1 Легкоатлетические эстафеты</p> <p>2 Мини футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, скакалка, пинпонг.</p>	22	ОК 04; ОК 08
Промежуточная аттестация	По итогам четвертого семестра изучения дисциплины: экзамен	8	
	Всего	138	

## 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	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала:	34	
	Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка		
	Лекционные занятия	-	
	ТБ на занятиях ФК	-	
	Практические занятия	2	
Самостоятельная работа по теме «Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка» В том числе: Изучение тем: 1. Развитие профессиональных качеств 2. Развитие силы 3. Развитие выносливости 4. Развитие координации 5. Развитие ловкости 6. Развитие скоростно-силовых качеств 7. Развитие быстроты 8. Развитие профессиональных качеств Индивидуальное практическое задание: 1. Общая физическая подготовка 2. Утренняя гигиеническая гимнастика 3. Оздоровительный бег 4. Оздоровительная ходьба 5. Оздоровительная аэробика 6. Стретчинг	32		
Тема 2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	32	
	Легкая атлетика		
	Лекционные занятия	-	
	Практические занятия	-	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Изучение тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ТБ на занятиях по легкой атлетике</li> <li>2. Бег 100м</li> <li>3. Развитие скоростно-силовых качеств</li> <li>4. Прыжок в длину способом «согнув ноги»</li> <li>5. Метание гранаты</li> <li>6. Эстафетный бег 4x100</li> <li>7. Развитие быстроты</li> <li>8. Бег 200м</li> <li>9. Бег 400м</li> <li>10. Развитие выносливости</li> </ol> <p>Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p>	32	
<p>Тема 3 Спортивные игры (Футбол)</p>	Содержание учебного материала:	32	
	Спортивные игры (Минифутбол)		
	Лекционные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Изучение тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ТБ на занятиях спортивными играми</li> <li>2. Правила соревнований</li> <li>3. Ведение мяча</li> <li>4. Передачи мяча</li> <li>5. Прием мяча</li> <li>7. Удары по мячу ногой</li> <li>8. Удары по мячу головой</li> <li>9. Учебная игра</li> <li>10. Остановка мяча</li> <li>11. Взаимодействие игроков</li> <li>12. Тактика игры в защите</li> <li>13. Тактика игры в нападении</li> <li>14. Отбор мяча у соперника</li> <li>15. Обманные движения</li> <li>16. Учебная игра</li> </ol> <p>Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p>	32	
<p>Тема 4 Спортивные игры</p>	Содержание учебного материала:	34	
	Спортивные игры (Баскетбол)		

(Баскетбол)	Лекционные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа по теме «Спортивные игры» В том числе: Изучение тем: 1. ТБ на занятиях спортивными играми, профилактика травматизма при занятиях спортивными играми 2. Передачи мяча 3. Остановка мяча 4. Удары по летящему мячу 5. Прием мяча 6. Удары по мячу 7. Учебная игра 8. Тактика в защите 9. Тактика в нападении 10. Взаимодействие игроков 11. Обманные движения 12. Отбор мяча у соперника Индивидуальное практическое задание: Подготовить доклады на темы: 1. Методика обучения индивидуальным и групповым действиям в защите 2. Психологическая подготовка в спортивных играх Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1. Выполнить медленный бег 2. Отработать отжимание 3. Выполнить комплекс ОРУ 4. Составить комплекс утренней гимнастики 5. Выполнить бег с ускорением Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	34	
Промежуточная аттестация	По итогам четвертого семестра изучения дисциплины: экзамен	6	
		Всего	138

### 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. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605>. – Режим доступа: по подписке.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

#### 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, 2023. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517708>.

2. 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, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517709>

3. 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, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517856>.

#### 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	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения	Обучающийся формулирует собственные, правильные суждения о физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, об основах здорового образа жизни; условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; о средствах профилактики перенапряжения, понимает сущность материала, логично его излагает, используя в деятельности.	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	При выполнении практических заданий движения или отдельные их элементы выполняются в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях. обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Уровень физической подготовленности обучающегося соответствует должному уровню развития физических качеств.	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях, выполнение нормативов



## 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 вопросы преподавателя и аудитории	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 преподавателя и аудитории	тема раскрыта не полностью, тезисы и утверждения не достаточно согласованы, аргументация выводов недостаточно обоснована, доклад выполнен на основании единственного источника, на вопросы преподавателя обучающийся не ответил	не соответствует критериям «удовлетворительно»

### 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 обще-учебных 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 переменной положением 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 ( 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 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 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

#### **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 стройное изложение материала при ответе, знание дополнительно рекомендованной литературы	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 материала	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