



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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

  
И.И. Корнева  
«14» декабря 2019 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

Уровень базового образования обучающихся Основное общее образование

Вид подготовки Базовый

Форма обучения Очная, заочная

Год начала подготовки 2020

Рекомендована к использованию филиалами АНПО «РЭК»

Воронеж 2019

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

Протокол от 12 декабря 2019 г. № 4.

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

Е.В. Климова  
(инициалы, фамилия)

Разработчики:

преподаватель



И.В. Медведиров

преподаватель  
(занимаемая должность)

  
(подпись)

А.А. Якушев  
(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 (31);
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств (32);
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа (33).

## 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:	
<i>лекции</i>	8
<i>практические занятия (в том числе промежуточная аттестация)</i>	109
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
<i>подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий</i>	20
<i>выполнение упражнений</i>	20
<i>изучение рекомендованных источников и литературы в ходе подготовки к практическим занятиям</i>	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:	
<i>лекции(в том числе промежуточная аттестация)</i>	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	169
в том числе:	
<i>подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий</i>	20
<i>выполнение упражнений</i>	82
<i>изучение рекомендованных источников и литературы в ходе самостоятельной подготовки к экзамену</i>	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:	3	31, 32, У1, У3, У4
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		
	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:	3	31, 32, У1, У3, У4, У6
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		
	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:	3	31, 32, У1, У2, У3
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	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	31, 32, 33, 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	31, 32, 33, 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:	26	31, 32, У1, У2, У3, У4, У6
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		
	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 технично 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:	17	31, 32, У1, У2, У3, У4, У6
	Лыжная подготовка		
	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:	4	31, 32, 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. 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:	4	31, 32, У1, У3, У4, У5, У6
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		
	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:	20	31, 32, У1, У2, У3, У4, У6
	Гимнастика		
	Практические занятия	12	

	<p>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.</p> <p>2. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>		
	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:	28	31, 32, У1, У2, У3, У4, У6
	Спортивные игры. Освоение основных игровых элементов.		
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>2. Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>3. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>4. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>5. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>6. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>7. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	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:	20	31, 32, У1, У2, У3, У4, У6
	Плавание		
	<p>Практические занятия</p> <p>Плавание Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.</p> <p>Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук,</p>	14	

	<p>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</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p>	6	
Тема 13. Виды спорта по выбору	<p>Содержание учебного материала:</p>	21	31, 32, У1, У2, У3, У4, У6
	<p>Виды спорта по выбору</p>		
	<p>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.</p>	14	

	<p>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</p>		
	<p>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</p>	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:	3	31, 32, У1, У3, У4
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		
	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:	6	31, 32, У1, У3, У4, У6
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		
	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:	8	31, 32, У1, У2, У3
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	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	31, 32, 33, 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	31, 32, 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:	5	31, 32, У1, У3, У4, У5, У6
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		
	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	
Тема 7. Учебно-методические занятия	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	31, 32, 33, У1, У2, У3, У4
	Содержание учебного материала:	22	
	Учебно-методические занятия		
Тема 7. Учебно-методические занятия	Практические занятия	-	31, 32, 33, У1, У2, У3, У4
	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	

	<p>профессиональной деятельности</p> <p>Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p>		
Тема 8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала:	30	31, 32, У1, У2, У3, У4, У6
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		
	Практические занятия	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>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).</p> <p>2. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту</p> <p>3. способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>4. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.</p> <p>Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p>	30	
Тема 9. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:	20	31, 32, У1, У2, У3, У4, У6
	Лыжная подготовка		
	Практические занятия.	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>2. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>3. Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>4. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>5. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>6. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>7. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов</p>	20	

	(ГТО)		
Тема 10. Гимнастика	Содержание учебного материала:	18	31, 32, 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	31, 32, 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, временных 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:	14	31, 32, У1, У2, У3, У4, У6
	Плавание		
	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:	14	31, 32, У1, У2, У3, У4, У6
	Виды спорта по выбору		
	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	

	<p>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</p>		
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](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
<b>Знание:</b>	
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
<b>Умение:</b>	
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

	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, поднятие и опускание, махи);

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

- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднятия 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 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



