



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



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.Л. Чернусских

20 23 г.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

БД.08 Физическая культура

(шифр и наименование дисциплины)

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника Юрист  
(наименование квалификации)

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

Вид подготовки Базовый  
(базовый / углубленный)

Форма обучения Очная, заочная  
(очная, заочная)

Год начала подготовки 2023

Воронеж 2023

Учебно-методический комплект дисциплины разработан 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. N 06-259.

Учебно-методический комплект соответствует требованиям к предметным результатам освоения данной предметной области, установленным Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 года № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» зарегистрирован Минюстом России 12 сентября 2022 года, регистрационный номер 70034).

Учебно-методический комплекс дисциплины одобрен на заседании общих дисциплин среднего профессионального образования.

Протокол от 27.12.2022 № 5.

Заведующий кафедрой  
(занимаемая должность)



(подпись)

Ю.О. Ушакова  
(инициалы, фамилия)

Разработчик:

преподаватель  
(занимаемая должность)



(подпись)

Н.А. Исаев  
(инициалы, фамилия)

# 1. ПРАКТИЧЕСКИЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

БД.08 Физическая культура

---

(индекс, наименование дисциплины)

## 1.1. Планы практических занятий по БД.08 Физическая культура

### Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Очная форма обучения – 0 часов, заочная форма обучения – 0 часов

Вопросы:

1. Знание современного состояния физической культуры и спорта.
2. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

Темы докладов:

1. Физическая культура и спорт, как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
3. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.

### Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Очная форма обучения – 0 часов, заочная форма обучения - 0 часов

Вопросы:

1. Знание оздоровительных систем физического воспитания.
2. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Темы докладов:

1. Значение физической культуры и спорта для формирования личности и профессиональных качеств.
2. Оздоровительные системы физического воспитания.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История ГТО.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». ГТО сегодня.

### **Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Очная форма обучения – 0 часов, заочная форма обучения - 0 часов

Вопросы:

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 самостоятельных занятий для юношей и девушек.
4. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.

Темы докладов:

1. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
2. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.

### **Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.**

Очная форма обучения – 0 часов, заочная форма обучения - 0 часов

Вопросы:

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.

Темы докладов:

1. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
2. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).

### **Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Очная форма обучения – 0 часов, заочная форма обучения - 0 часов

Вопросы:

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. Владение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

Темы докладов:

1. Понятие гиподинамии, гипердинамии.
  2. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм.
- Меры профилактики, способы борьбы.

### **Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Очная форма обучения – 0 часов, заочная форма обучения - 0 часов

Вопросы:

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.

Темы докладов:

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.

### **Тема 7. Учебно-методические занятия**

Очная форма обучения – 24 часов, заочная форма обучения - 0 часов

Вопросы:

1. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.
2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.
3. Владение 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.

9. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).

10. Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.

11. Соблюдение техники безопасности

Темы докладов:

1. Психическое и физическое здоровье студента.

2. Утренняя гимнастика. Значение утренней гимнастики. Комплекс упражнений.

2. Производственная гимнастика. Опыт восточных народов в применении производственной гимнастики (Китай).

3. Профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата

4. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.

## **Тема 8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Очная форма обучения – 23 часов, заочная форма обучения - 0 часов

Вопросы:

1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции) с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

2. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту 3 способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.

Темы докладов:

1. История развития легкой атлетики в России
2. Правила соревнований в легкой атлетике
3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания)
4. Спортивные достижения, выдающиеся легкоатлеты
5. Правила и техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями
6. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма

### **Тема 9. Гимнастика**

Очная форма обучения – 29 часов, заочная форма обучения - 0 часов

Вопросы:

1. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); 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
3. Ритмическая гимнастика
4. Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.
5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах
6. Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.
7. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.
10. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.
11. Умение осуществлять самоконтроль.

Темы докладов:

1. Ритмическая гимнастика
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах
3. Дыхательная гимнастика
4. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.

5. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
6. Понятие об утомлении и переутомлении при занятиях физической культурой. Средства восстановления.

### **Тема 10. Спортивные игры. Освоение основных игровых элементов.**

Очная форма обучения – 18 часов, заочная форма обучения - 0 часов

Вопросы:

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.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

Темы докладов:

1. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
2. Развитие координационных способностей на занятиях с мячом.
3. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности при занятиях физической культурой.
4. Техника и тактика волейбола.
5. Подвижные игры, методика обучения.
4. Бадминтон – игра для любого возраста.
5. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
6. Физические качества. Методы воспитания физических качеств через спортивные игры.

### **Тема 11. Виды спорта по выбору.**

Очная форма обучения – 20 часов, заочная форма обучения - 0 часов

Вопросы:

1. 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.

2. 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

3. 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. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях.

5. Спортивная аэробика. Владение 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.

Темы докладов:

1. Национальные виды спорта (обзор, виды по выбору).
2. Летние Олимпийские игры. Чемпионы Белгородской области.
3. Единоборства. Федор Емельяненко.
4. Скалолазание. Вид спорта или философия.
5. Спорт для мужчин. Влияние на формирование физической силы и силы духа.
6. Хочу похудеть. Спорт и диета. За и против.
7. Зимние Олимпийские игры.
8. Футбол. И стар и млад. Феномен.
9. Баскетбол. Чемпионы Белгородской области.
10. Шахматы. Зарядка для мозгов.
11. Туризм, как средство активного отдыха и оздоровления.
12. Современная женщина. Виды физической культуры на выбор.

## 1.2. Интерактивные занятия по дисциплине БД.08 «Физическая культура»

Интерактивное обучение является специальной формой организации познавательной деятельности, способом познания, осуществляемом в форме совместной деятельности преподавателя и студентов, при которой все участники взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают задачи, моделируют ситуации, оценивают действия других и свое собственное поведение, погружаются в реальную атмосферу делового сотрудничества по разрешению проблемы. Основной целью интерактивных форм проведения занятий является погружение студентов в реальную атмосферу делового сотрудничества по разрешению проблем, оптимальную для выработки навыков и качеств будущего специалиста. Интерактивные формы проведения занятий могут быть использованы при проведении лекций и практических занятий, при самостоятельной работе студентов. При этом основными трудностями применения интерактивных методов в образовательном процессе остаются: незнание содержания метода, неумение применять его на практике, непонимание места метода в структуре занятия, неверие в эффективность применения методов в процессе обучения

Основные интерактивные формы проведения учебных занятий

- работа в группах (малых, переменного состава);
- творческие задания;
- дискуссия;
- игры;
- изучение и закрепление нового материала на интерактивной лекции (лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция с разбором конкретных ситуаций, лекция с заранее запланированными ошибками, лекция - пресс-конференция, мини-лекция);
- разработка проекта (спортивного, физкультурного, массового мероприятия для школьников и студентов);
- использование общественных ресурсов, спортивные социальные проекты и другие внеаудиторные методы обучения, просмотр и обсуждение фильмов, экскурсии, приглашение различных специалистов по ФК, посещение выставок;
- системы дистанционного обучения и подготовки;
- обсуждение и разрешение проблем;
- тренинги;
- мастер-классы.

## **2. Методические рекомендации по изучению дисциплины БД.08 «Физическая культура»**

### **2.1. Методические рекомендации преподавательскому составу**

#### **2.1.1. Методические рекомендации по проведению учебных занятий**

Дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной и преподается на первом курсе. Одна из основных задач преподавателя – помочь студентам в работе с теоретическим материалом, отработать умения и навыки самостоятельной работы, освоение практического материала, а так же отработка умений и навыков на практических занятиях.

При проведении первых лекций необходимо обратить особое внимание на доступность материала и темп его изложения (для создания возможности конспектирования), дать рекомендации по организации самостоятельной работы и обеспечить контроль усвоения пройденного материала.

При проведении практических занятий преподаватель должен четко формулировать цель занятия и его основные задачи. Объяснение и показ самим преподавателем или его помощником из числа студентов обязательны для новой темы практического занятия.

В целях контроля уровня подготовленности обучающихся преподаватель в ходе практических занятий может проводить контрольное тестирование.

Лекция – традиционно ведущая форма обучения. Ее основная дидактическая цель – формирование ориентировочной основы для последующего усвоения обучающимися учебного материала.

Виды лекций: вводная лекция, лекция-информация.

Практическое занятие – это интенсивная самостоятельная работа обучающихся под управлением преподавателя, его основное назначение – отработка практических умений и навыков на основе полученных знаний на лекциях или после показа и объяснения преподавателя. Практическим занятиям по дисциплине отводится большее количество часов.

Для обеспечения качественного образовательного процесса применяются следующие образовательные технологии:

Традиционные: традиционная лекция, лекция-презентация, лекция-диалог, практическое занятие, тестирование; мастер-классы.

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

#### **2.1.2. Методические рекомендации по проведению интерактивных занятий**

Интерактивное обучение – это специальная форма организации познавательной деятельности. Она подразумевает вполне конкретные и прогнозируемые цели. Цель состоит в создании комфортных условий обучения, при которых обучающийся чувствует свою успешность, свою интеллектуальную и физическую состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения, даёт знания и навыки, а также создаёт базу для работы по решению проблем после того, как обучение закончится.

Задачами интерактивных форм обучения являются:

- пробуждение интереса;
  - эффективное усвоение;
  - самостоятельный поиск путей и вариантов решения;
- установление взаимодействия между обучающимися, обучение работать в команде, проявлять терпимость к любой точке зрения, уважать право каждого на свободу слова, уважать его достоинства;
- формирование у обучающихся мнения и отношения;
  - формирование жизненных и профессиональных навыков;
  - выход на уровень осознанной компетентности обучающегося.

При использовании интерактивных форм роль преподавателя резко меняется, перестаёт быть центральной, он лишь регулирует процесс и занимается его общей организацией, готовит заранее необходимые задания и формулирует задачи для работы в группах или темы для обсуждения в группах, даёт консультации, контролирует время и порядок выполнения заданий и плана. Участники обращаются к социальному опыту – собственному и других людей, при этом им приходится вступать в коммуникацию друг с другом, совместно решать поставленные задачи, преодолевать конфликты, находить общие точки соприкосновения, идти на компромиссы.

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие интерактивные формы:

- Круглый стол (дискуссия, дебаты)
- Деловые и ролевые игры
- Мастер класс
- Соревнования
- Массовые мероприятия
- Соревновательные батлы

Принципы работы на интерактивном занятии:

- занятие – общая работа.
- все участники равны независимо от возраста, социального статуса, опыта, места работы.
- каждый участник имеет право на собственное мнение по любому вопросу.
- нет места прямой критике личности (подвергнуться критике может только идея).

- все сказанное на занятии – не руководство к действию, а информация к размышлению.

Алгоритм проведения интерактивного занятия:

1. Подготовка занятия
2. Вводная часть:
3. Основная часть:
4. Выводы – подведение итогов (рефлексия)

Интерактивное обучение позволяет решать одновременно несколько задач, главной из которых является развитие коммуникативных умений и навыков. Данное обучение помогает установлению эмоциональных контактов между учащимися, обеспечивает воспитательную задачу, поскольку приучает работать в команде, прислушиваться к мнению своих товарищей, обеспечивает высокую мотивацию, прочность знаний, творчество и фантазию, коммуникабельность, активную жизненную позицию, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность. Использование интерактивных форм в процессе обучения, как показывает практика, снимает нервную нагрузку обучающихся, дает возможность менять формы их деятельности, переключать внимание на узловые вопросы темы занятий.

### **2.1.3. Методические рекомендации по контролю успеваемости**

#### **2.1.3.1. Текущая аттестация (текущий контроль) уровня усвоения содержания БД.08 «Физическая культура»**

Текущую аттестацию (текущий контроль) уровня усвоения содержания дисциплины рекомендуется проводить в ходе всех видов учебных занятий методами тестирования, предварительной сдачи норм ГТО, в процессе проведения и участия студентов на практических занятиях и спортивных мероприятиях.

#### **2.1.3.2. Промежуточная аттестация (итоговый контроль) уровня усвоения содержания дисциплины БД.08 «Физическая культура»**

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в форме дифференцированного зачета в ходе зимней (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.

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.

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

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

«отлично»	«хорошо»	«удовл.»	«неудовл.»
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

### 2.1.3.4 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,	Д	30	25	20	40	30	25

руки за головой (раз)							
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

### 2.1.3.3. Критерии оценки учебных достижений обучающихся

#### 2.1.3.3.1. Критерии оценивания выполнения теста

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
правильно выполнено	правильно выполнено	правильно выполнено 50-65 %	правильно выполнено менее 50 % тестовых



85-100 % тестовых заданий	65-84 % тестовых заданий	тестовых заданий	заданий
---------------------------------	--------------------------------	------------------	---------

### 1.1.3.3.2. Критерии оценивания выполнения докладов и рефератов

«отлично»	«хорошо»	«удовл.»	«неудовл.»
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 аудитории обучающийся не ответил	не соответствует критериям «удовлетворительно»

### 1.1.3.3.3. 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

#### **1.1.3.3.4. Критерии оценивания внеаудиторной самостоятельной работы**

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.

## 2.2. Методические указания обучающимся

### 2.2.1. Методические рекомендации по написанию реферата или подготовке доклада

Для начала работы над рефератом необходимо выбрать тему и подобрать по ней литературу. В качестве литературных источников могут выступать монографии, сборники, различные справочные издания, периодические издания. Затем необходимо ознакомиться с содержанием литературы, со справочным аппаратом издания, изучить оглавление книги. Выборочно, бегло прочить отдельные части или главы книги, сделать краткие записи по прочитанному материалу

Составить план написания реферата по следующей схеме:

Введение. Во введении реферата обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему она заинтересовала автора.

I глава. Вступительная часть. Эта короткая глава должна содержать несколько вступительных предложений, непосредственно вводящих в тему реферата.

II глава. Основная научная часть реферата. Здесь в логической последовательности излагается материал по теме реферата. Эту главу целесообразно разбить на подпункты (с указанием в оглавлении соответствующих страниц).

III глава. Заключение. В этой главе автор подводит итог работы, делает краткий её анализ и формулирует выводы.

Теперь можно приступать к написанию самого реферата.

Оформление реферата.

Титульный лист. На титульном листе пишется тема реферата, фамилия, имя, отчество ученика, название учебного заведения.

Оглавление реферата. В начале реферата должно быть дано оглавление, в котором указываются номера страниц по отдельным главам. Каждая глава текста должна начинаться с нового листа, независимо от того, где окончилась предыдущая.

Текст реферата. Текст пишется по плану на одной стороне листа. Сокращения слов в тексте реферата не используются. В конце работы прилагается список использованной литературы. Литературные ссылки следует располагать в столбик в следующем порядке:

- нормативные документы;
- книги по теме реферата (по алфавиту авторов);
- газетно-журнальные статьи (по алфавиту авторов статей, с указанием названий газет и журналов, года издания и номера);

- электронные ресурсы.

Для написания реферата лучше использовать листы писчей бумаги стандартного формата.

Текст следует писать на одной стороне листа, который должен иметь поля: 3 см – с левой стороны, 1 см – с правой стороны (это придаёт удобство для сшивания листов).

Объём реферата должен быть 20 – 25 страниц, которые должны быть пронумерованы.

### **2.2.2. Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий**

При тестировании необходимо четко уяснить особенности предлагаемого вида тестов и способ его выполнения.

Время, отводимое на выполнение теста, может варьироваться от 10 до 20 минут в зависимости от общего уровня подготовленности студентов, этапа изучения темы, вида теста. Тестовые задания выполняются на отдельном листе бумаги, на котором указывается фамилия студента, группа, номер варианта.

При выполнении тестового задания необходимо:

- внимательно прочитать задание;
- записать ответы только цифрами и буквами, указав вначале задания, а затем выбранную цифру или букву, которая соответствует правильному ответу.

### **2.2.3. Индивидуальные практические 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