

Частное профессиональное образовательное учреждение

«Златоустовский юридический колледж «Ицыл»



СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК

Гомола И.А.

Протокол №1

28 августа 2023 г

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

для специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Юрист (углубленной подготовки)

Златоуст

2023

Разработчики

ЧПОУ Златоустовский юридический
колледж «Ицыл»
(место работы)

Преподаватель
Колуз Колузаков Владимир
Дмитриевич

Эксперты:

МБУ Комплексный центр социального
обслуживания населения
(место работы)



Директор

Могил

Г.А. Могильникова

МБУ Комплексный центр социальной
адаптации
(место работы)



Директор

Арефьева

С.И. Арефьева

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» и едина для всех форм обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

– основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины специалист по гостиничному сервису должен **овладевать (владеть):**

общими компетенциями, включающими в себя способность

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

ОК 11. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.

ОК 12. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
 - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 392 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 196 часа;
самостоятельной работы обучающегося 196 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	392
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	196
в том числе:	
Теоретическая работы	6
практические занятия	190
контрольные работы	
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа студента (всего)	196
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Исследовательская работа	-
Работа с информационными источниками	52
Реферативная работа	
Расчетно-графическая работа	48
Творческие задания	-
Подготовка презентационных материалов	48
Составление таблиц	48
Составление тезисов	-
Аттестация по дисциплине	зачет

2.2 Тематический план по дисциплине «Физическая культура»

Наименование тем	Макс. учеб. нагрузка студента (час)	Самостоят. работа студента (час)	Количество аудиторных часов		
			Всего	Теоретическое обучение	Практические (семинарские) и лабораторные занятия
Раздел 1. Теоретическая часть	6		6	6	
Тема 1.1 Введение	1		1	1	
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1		1	1	
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		1	1	
Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1		1	1	
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1		1	1	
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1		1	1	
Раздел 2. Практическая часть	386	196	190	0	190
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	50	30	20		20
Тема 2.2 Лыжная подготовка	48	28	20		20
Тема 2.3 Гимнастика	40	22	18		18
Тема 2.4 Спортивные игры 2.4.1. Волейбол	36	20	16		16
Тема 2.4.2 Баскетбол	16		16		16
Тема 2.4.3 Ручной мяч	38	22	16		16
Тема 2.4.4 Футбол (для юношей)	48	28	20		20
Тема 2.5 Плавание	22		22		22
Тема 2.6 Виды спорта по выбору 2.6.1 Ритмическая гимнастика	36	26	10		10
Тема 2.6.2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	8		8		8
Тема 2.6.3 Элементы единоборства	6		6		6
Тема 2.6.4 Каратэ-до, айкидо, таэквондо	6		6		6
Тема 2.6.5 Дзю-до, самбо, греко-римская, вольная борьба	26	20	6		6
Тема 2.8.6 Дыхательная гимнастика	6		6		6
Всего:	392	196	196	6	190

2.3 Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть		6	
Тема 1.1 Введение	Содержание учебного материала	1	
	1. Современное состояние физической культуры и спорта		2
	2. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции		2
	3. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО (валеологическая и профессиональная направленность)		2
	4. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		2
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	1	
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		2
	2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		2
	3. Современное состояние здоровья молодежи.		2
	4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		2
	5. Влияние экологических факторов на здоровье человека.		2
	6. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.		2
	7. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		2
	8. Рациональное питание и профессия.		2
	9. Режим в трудовой и учебной деятельности.		2
	10. Активный отдых.		2
	11. Вводная и производственная гимнастика.		2
	12. Активный отдых.		2
	13. Вводная и производственная гимнастика.		2
	14. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		2
	15. Материнство и валеология.		2
	16. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2
Практические занятия	-		
Самостоятельная работа	-		
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий	Содержание учебного материала	1	
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		2
	2. Организация занятий физическими упражнениями		2

физическими упражнениями	различной направленности.		
	3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		2
	4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		2
	5. Коррекция фигуры.		2
	6. Основные признаки утомления.		2
	7. Факторы регуляции нагрузки.		2
	8. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		2
	9. Сензитивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	-	2
	Практические занятия	-	
Самостоятельная работа	-		
Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Содержание учебного материала	1	
	1. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.		2
	2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		2
	3. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		2
	4. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		2
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа	-	

Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала	1	
	1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО .		2
	2. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.		2
	3. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.		2
	4. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся.		2
	5. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.		2
	6. Значение мышечной релаксации.		2
	7. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		2
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	1	
	1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		2
	2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		2
	3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2
	4. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		2
		Практические занятия	-
	Самостоятельная работа	-	
Раздел 2. Практическая часть		386	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;		1
	2. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м		1
	3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		1
	4. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		1
	5. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)		1
	6. Толкание ядра		1
	Практические занятия: № 1-7. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20	2
Самостоятельная работа: Написание рефератов.	30	2	
Тема 2.2 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		2
	2. Преодоление подъемов и препятствий.		2
	3. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		2
	4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил,		2

	лидирование, обгон, финиширование и др.		
	5. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).		2
	6. Основные элементы тактики в лыжных гонках.		2
	7. Правила соревнований.		2
	8. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		2
	9. Первая помощь при травмах и обморожениях.		2
	Практические занятия: № 8-14. Лыжная подготовка	20	2
	Самостоятельная работа: Написания рефератов.	28	2
Тема 2.3 Гимнастика	Содержание учебного материала		
	1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		2
	2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		2
	3. Упражнения для коррекции зрения.		2
	4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		2
	Практические занятия: №15-20. Гимнастика	18	2
	Самостоятельная работа: Написания рефератов	22	2
Тема 2.4 Спортивные игры	Содержание учебного материала		
	1. Положение (стойки)		
	2. Перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу		2
Тема 2.4.1. Волейбол	3. Двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением		2
	4. Перекат в сторону, на бедро и спину,		2
	5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,		2
	6. Блокирование,		2
	7. Тактика нападения,		2
	8. Тактика защиты.		2
	9. Правила игры.		2
	10. Техника безопасности игры.		2
	11. Игра по упрощенным правилам волейбола.		2
	12. Игра по правилам.		2
	Практические занятия № 21-25. Волейбол	16	2
	Самостоятельная работа: Написание рефератов	20	2
Тема 2.4.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	1. Ловля и передача мяча,		1
	2. Ведение		1
	3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),		1
	4. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),		1
	5. Прием техники защиты - перехват,		1
	6. Приемы, применяемые против броска,		1
	7. Накрывание,		1
	8. Тактика нападения,		1
	9. Тактика защиты.		1
	10. Правила игры.		1

	11. Техника безопасности игры.		1
	12. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		1
	13. Игра по правилам.		1
	Практические занятия: № 26-30. Баскетбол	16	2
	Самостоятельная работа	-	-
Тема 2.4.3 Ручной мяч	Содержание учебного материала		
	1. Передача и ловля мяча в тройках		2
	2. Передача и ловля мяча с откосом от площадки,		2
	3. бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику,		2
	4. Перехваты мяча,		2
	5. Выбивание или отбор мяча,		2
	6. Тактика игры,		2
	7. Скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		2
	Практические занятия № 31-45. Ручной мяч	16	2
	Самостоятельная работа Написание рефератов	22	2
Тема 2.4.4 Футбол (для юношей)	Содержание учебного материала		
	1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги		2
	2. Удары головой на месте и в прыжке		2
	3. Остановка мяча ногой, грудью		2
	4. Отбор мяча		2
	5. Обманные движения		2
	6. Техника игры вратаря		2
	7. Тактика защиты		2
	8. Тактика нападения		2
	9. Правила игры		2
	10. Техника безопасности игры		2
	11. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров		2
	12. Игра по правилам		2
	Практические занятия №36-42. Футбол	20	2
Самостоятельная работа: Написание рефератов	28	2	
Тема 2.5 Плавание	Содержание учебного материала		
	1. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.		2
	2. Старты.		2
	3. Повороты, ныряние ногами и головой.		2
	4. Плавание до 400 м.		2
	5. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.		2
	6. Плавание на боку, на спине.		2
	7. Плавание в одежде		2
	8. Освобождение от одежды в воде.		2
	9. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.		2
	10. Проплыwanie отрезков 25–100 м по 2–6 раз.		2
	11. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.		2
	12. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).		2
	13. Правила плавания в открытом водоеме.		2
14. Доврачебная помощь пострадавшему.		2	

	15.Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.		2
	16.Самоконтроль при занятиях плаванием.		2
	Практические занятия № 43-50. Плавание	22	2
	Самостоятельная работа.	-	
Тема 2.6 Виды спорта по выбору 2.6.1 Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала		
	1. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		2
	2. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.		2
	Практические занятия № 51-52. Ритмическая гимнастика	10	2
	Самостоятельная работа: Написание рефератов	26	2
Тема 2.6.2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	1. Коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса.		
	2.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		2
	3. Техника безопасности занятий		2
	Практические занятия № 53. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	8	2
	Самостоятельная работа	-	
Тема 2.6.3 Элементы единоборства	Содержание учебного материала		
	1. Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.		2
	Практические занятия № 54. Элементы единоборства	6	2
	Самостоятельная работа	-	
Тема 2.6.4 Каратэ-до, айкидо, таэквондо	Содержание учебного материала		
	1.Учебная схватка.		2
	Практические занятия № 55. Каратэ-до, айкидо, таэквондо	6	2
	Самостоятельная работа	-	
Тема 2.6.5 Дзю-до, самбо, греко-римская, вольная борьба	Содержание учебного материала		
	1. Приемы самостраховки.		1
	2. Приемы борьбы лежа и стоя.		1
	3. Учебная схватка.		1
	4. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.		1
	5. Силовые упражнения и единоборства в парах.		1
	6. Овладение приемами страховки, подвижные игры.		1
	7. Самоконтроль при занятиях единоборствами.		1
	8. Правила соревнований по одному из видов единоборств.		1
	9. Гигиена борца.		1
	10. Техника безопасности в ходе единоборств.		1
	Практические занятия № 56. Дзю-до, самбо, греко-римская, вольная борьба	6	2
Самостоятельная работа. Написание рефератов.	20	2	
Тема 2.8.6 Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.		1

2. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой.		1
3. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких.		1
4. Классические методы дыхания при выполнении движений.		1
5. Дыхательные упражнения йогов.		1
6. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		1
Практические занятия № 57. Дыхательная гимнастика	6	2
Самостоятельная работа	-	
Всего:	392	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

- скакалки.
- мячи (волейбольные ,баскетбольные).
- линейка для гибкости прыжка.
- щиты (баскетбольные).
- волейбольная сетка.
- шведская стенка.
- маты
- коврики для гимнастики.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Литература

Основная:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник – М.: Флинта; Наука, 2009
2. Насолодин В.В., Семенова О.Н. Гигиена физической культуры и спорта: учебник – М.: Издательство: СпецЛит, 2010 г.
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник – М.: Издательство: ЮНИТИ-ДАНА, 2011 г

Дополнительная:

4. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
6. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания. — М., 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы контроля (контрольная точка, зачет/экзамен)	Методы контроля	Оценка (в баллах)
Уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Контрольный точка №1-№4	Таблицы указаны в приложении.	От 0 до 5 баллов за каждую контрольную точку
	Контрольный тест №5-№8	Таблицы указаны в приложении.	
Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Контрольный тест №9-№14	Таблицы указаны в приложении.	От 0 до 30 баллов
	Зачет	Тестирование	

4.2 Рейтинговая система оценки при изучении учебной дисциплины

Критерии и рейтинговой системы Баллы	Успеваемость					Промежуточная аттестация	Всего
	Контрольная точка № 1	Контрольная точка № 2	Контрольная точка № 3	Контрольная точка № 4	Контрольная точка № 5		
	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5		
Уровень выполнения	Прописываются баллы соотносительно выполненной работы *	Прописываются баллы соотносительно выполненной работы *	Прописываются баллы соотносительно выполненной работы *	Прописываются баллы соотносительно выполненной работы *	Прописываются баллы соотносительно выполненной работы *	Выполнение тестирования со следующими результатами: 51% - 67% - 10 баллов 68% - 85% - 15 баллов 86% - 100% - 30 баллов	
	Контрольная точка № 6	Контрольная точка № 7	Контрольная точка № 8	Контрольная точка № 9	Контрольная точка № 10		
	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5		
	Прописываются баллы соотносительно выполненной работы *	Прописываются баллы соотносительно выполненной работы *	Прописываются баллы соотносительно выполненной работы *	Прописываются баллы соотносительно выполненной работы *	Прописываются баллы соотносительно выполненной работы *		
	Контрольная точка № 11	Контрольная точка № 12	Контрольная точка № 13	Контрольная точка № 14			
	0-5	0-5	0-5	0-5			
Прописываются баллы соотносительно выполненной работы *	Прописываются баллы соотносительно выполненной работы *	Прописываются баллы соотносительно выполненной работы *	Прописываются баллы соотносительно выполненной работы *				

4.3 Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Баскетбол: штрафной бросок Волейбол: подачи мяча на точность	16	5 очков	4 очка	3 очка	5 очков	4 очка	3 очка
			17	В зону 6 номера	В зону 1 и 5 номера	В зону 2,3 и 4 номера	В зону 6 номера	В зону 1 и 5 номера	В зону 2,3 и 4 номера
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	Бег на 3км. Юноши, 2км. девушки	16	12,30	14,00	Без учета времени	11,00	12,00	Без учета времени
			17						
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

4.4 Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Волейбол: прием передачи мяча	20	15	10
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Баскетбол: Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу	3 попадания	2 попадания	1 попадание
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту.	140	120	100
10. Поднимание туловища из положения лежа до касания локтями бедра из положения руки за головой (количество) раз)	50	40	30
11. Организаторские умения: гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

4.5 Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Волейбол: прием и передачи мяча (количество раз)	20	15	10
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	10	8
7. Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту.	140	120	100
8. Поднимание туловища из положения лежа до касания локтями бедра, руки за головой в	40	30	25
9. Организаторские умения: гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
10. Баскетбол: ведение, два шага, бросок по	3 попадания	2 попадания	1 попадание

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

4.6 Перечень соответствия овладения компетенций темам учебной дисциплины

Компетенции	Темы учебной дисциплины
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<p>Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>
<p>ОК 11. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.</p>	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p> <p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>
<p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в несчастных ситуациях.</p>	<p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>
<p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Гимнастика.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Плавание.</p> <p>Виды спорта по выбору</p>

**5. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ СВЯЗИ С
ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМИ (ПОСЛЕДУЮЩИМИ) ДИСЦИПЛИНАМИ**

№ п/п	Наименование обеспечивающих дисциплин	№ разделов данной дисциплины, необходимых для обеспечиваемых (последующих) дисциплин	
		Раздел 1. Теоретическая часть	Раздел 2. Практическая часть
1.	Основы философии	+	
2.	Русский язык и культура речи	+	+
3.	Психология общения		+
4.	История		+
5.	Математика		+
6.	Информатика		+
7.	Правовые основы медико-социальной экспертизы.	+	+