


Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация  
«Столичный бизнес колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по МР  
 / Н.Е. Губина  
« 25 » февраля 2021 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

по дисциплине	<u>ОГСЭ.04 Физическая культура</u>
специальность	<u>40.02.01 Право и организация социального обеспечения</u>
Квалификация выпускника	<u>юрист</u>
Форма обучения	<u>очная, заочная</u>
Срок обучения	<u>1 года 10 месяцев на базе среднего общего образования 2 года 10 месяцев на базе основного общего образования 2 года 10 месяцев на базе среднего общего образования</u>

Йошкар-Ола  
2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
Приложение к РПУД .....	13

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**  
Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

## 1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2, 3, 6, 10	У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2. основы здорового образа жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися формируются **общие компетенции:**

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися формируются **личностные результаты:**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 13. Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 15. Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 18. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ЛР 19. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с

коллегами, руководством, клиентами.

ЛР 26. Проявление терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию.

ЛР 31. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 32. Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

#### Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>244</b>
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	122
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>122</b>
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

#### Форма обучения: заочная

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>244</b>
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>240</b>
Промежуточная аттестация в форме зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч  (очная форма обучения)	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч  (заочная форма обучения)	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	3	4
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие</b>	16	-	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1,9,13-15, 18-19, 26, 31- 32
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; 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»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	18	34	
Изучить тему "Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни". Совершенствование техники и тактики бега и прыжков в группе ОФП.				
<b>Тема 2. Гимнастика</b>	<b>Практическое занятие</b>	16	-	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1,9,13-15, 18-19, 26, 31- 32
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	18	34	
	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Комплекс утренней-гигиенической гимнастики. Составление упражнений корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).			
<b>Тема 3. Спортивные игры: Баскетбол Волейбол Футбол Бадминтон</b>	<b>Практическое занятие</b>	20	-	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1,9,13-15, 18-19, 26, 31- 32
	Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка			

	<p>мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Бадминтон.</p> <p>Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	18	34	
	<p>Совершенствование техники и тактики основных элементов в баскетболе на занятиях.</p> <p>Совершенствование техники и тактики основных элементов в волейболе на занятиях.</p> <p>Совершенствование техники и тактики основных элементов в футболе на занятиях.</p> <p>Совершенствование техники и тактики основных элементов в бадминтоне на занятиях.</p>			
<b>Тема 4. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие</b>	16	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1,9,13-15, 18-19, 26, 31- 32
	<p>Силовые упражнения. Упражнения на перекладине: висы и упоры. Подтягивания на низкой перекладине (дев.), высокой (юн.)</p> <p>Подготовка к сдаче норм ГТО: подтягивание на</p>			



	перекладине. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	16	36	
	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий в группе ОФП.			
<b>Тема 5. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практическое занятие</b>	16	-	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1,9,13-15, 18-19, 26, 31- 32
	Комплексы атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	18	34	
	Совершенствование комплекса упражнений для основных мышечных групп. Индивидуальные занятия на тренажерах.			
<b>Тема 6. Плавание</b>	<b>Практическое занятие</b>	14	-	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1,9,13-15, 18-19, 26, 31- 32
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты (с тумбочки) (из воды). Повороты (простые) (открытые), ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.			

	Плавание на боку, на спине. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	16	34	
	Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.			
<b>Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1,9,13-15, 18-19, 26, 31- 32
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	18	34	
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.			
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет, дифференцированный зачет</b>	<b>8</b>	-	
<b>Всего:</b>		<b>244</b>	<b>244</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета -

##### Спортивный зал

Специализированная учебная мебель и оборудование:

Спортивная гимнастическая стенка-лестница; канат;

шведская стенка;

теннисные столы – 2 шт; баскетбольные щиты – 2 шт; спортивные лавочки – 8 шт; спортивное оборудование: сетка волейбольная – 1шт, футбольные ворота -1 шт, дарц профессиональный – 2шт, теннисные ракетки – 16 шт, мячи баскетбольные -10 шт, мячи волейбольные – 15 шт, шашки игровые – 10 шт, шахматы – 10шт, гири 8 кг – 10 шт, гири 16 кг – 10 шт, гири 16 кг – 10 шт, гимнастические маты – 30 шт, спортивные лыжи – 10 пар, лыжные ботинки – 10 пар, комплекты для спортивного туризма – 5 компл, обручи металлические – 2 шт, спортивные ходули – 2 пары, игровые лыжи – 3 пары, татами - 1 шт, кубики для челночного бега -12 шт, спортивные конусы – 10 шт, канат – 1 шт, скакалки резиновые – 30 шт, турники для силовых упражнений, степ платформы для аэробики – 15 шт. спортивная форма (футболки, шорты) – 14 компл.

Стрелковый тир (лазерный тир для обучения стрельбе): лазерный стрелковый тренажер «Рубин» ЛТ-310ПМ, винтовки пневматические спортивные МР-512 (2 шт).

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основная литература

Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025> (ЭБС BOOK.RU).

Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (ЭБС BOOK.RU).

Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (ЭБС BOOK.RU).

Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385> (ЭБС BOOK.RU).

##### 3.2.2. Дополнительная литература

Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386> (ЭБС BOOK.RU).

Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> (ЭБС BOOK.RU).

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

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Уметь:</b> У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Нормативы Реферат Зачет Дифференцированный зачет</p>
<p><b>Знать:</b> З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2. основы здорового образа жизни.</p>	<p>- имеет представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - имеет представление об основах здорового образа жизни.</p>	<p>Нормативы Реферат Зачет Дифференцированный зачет</p>

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Йошкар-Ола  
2021 г.

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1 Область применения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций обучающихся по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, по дисциплине **«Физическая культура»**.

ФОС составлен на основе *ФГОС СПО*, рабочей программы дисциплины **«Физическая культура»**.

Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в форме зачета и дифференцированного зачета.

### 1.2 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

ФОС позволяет оценить результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с требованиями рабочей программы.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

31. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32. основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

Общие:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

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

Личностные результаты, формируемые в результате освоения дисциплины:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 13. Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 15. Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 18. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ЛР 19. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ЛР 26. Проявление терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России

и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию.

ЛР 31. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 32. Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.

### 1.3 Виды контроля и методы оценки

Предметом оценки служат умения, знания, сформированность общих компетенций

#### Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам

Наименование тем	Виды и методы оценивания			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Методы оценки	Проверяемые компетенции, умения, знания	Методы оценки	Проверяемые компетенции, умения, знания
Тема 1. Легкая атлетика	Реферат, контрольные нормативы	ОК-2, 3, 6, 10 31, 32 У1	Зачет Дифференцирован-ный зачет	ОК-2, 3, 6, 10 31, 32 У1
Тема 2. Гимнастика	Реферат, контрольные нормативы	ОК-2, 3, 6, 10 31, 32 У1	Зачет Дифференцирован-ный зачет	ОК-2, 3, 6, 10 31, 32 У1
Тема 3. Спортивные игры: Баскетбол Волейбол Футбол Бадминтон	Реферат, контрольные нормативы	ОК-2, 3, 6, 10 31, 32 У1	Зачет Дифференцирован-ный зачет	ОК-2, 3, 6, 10 31, 32 У1
Тема 4. Общая физическая подготовка	Реферат, контрольные нормативы	ОК-2, 3, 6, 10 31, 32 У1	Зачет Дифференцирован-ный зачет	ОК-2, 3, 6, 10 31, 32 У1
Тема 5. Атлетическая гимнастика	Реферат, контрольные нормативы	ОК-2, 3, 6, 10 31, 32 У1	Зачет Дифференцирован-ный зачет	ОК-2, 3, 6, 10 31, 32 У1
Тема 6. Плавание	Реферат, контрольные нормативы	ОК-2, 3, 6, 10 31, 32 У1	Зачет Дифференцирован-ный зачет	ОК-2, 3, 6, 10 31, 32 У1
Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Реферат, контрольные нормативы	ОК-2, 3, 6, 10 31, 32 У1	Зачет Дифференцирован-ный зачет	ОК-2, 3, 6, 10 31, 32 У1

## 2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

### 2.1 Тематика рефератов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Организация здорового образа жизни студентов.
7. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
8. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
9. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности учащихся и профилактике утомления.
10. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
11. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
12. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника. (применительно к профессии).
13. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
14. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
16. Физиологическая характеристика состояний возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, мертвая точка, второе дыхание, утомление).
17. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
18. Основы физической спортивной подготовки.
19. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий ФК и спортом.
20. Самомассаж. Функции самомассажа. Функции точек бодрости и здоровья.
21. Самоконтроль при занятиях ФУ. Знаешь ли ты свой пульс.
22. Упражнения для развития двигательных качеств: сила, быстрота, ловкость, выносливость.
23. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями (питание, закаливание, сон).
24. Требование к методике использования физических упражнений с отягощениями.
25. Роль костной ткани. Профилактика остеохондроза.

#### Критерии оценивания:

Шкала оценивания:

Реферат оценивается по 100-балльной шкале.

Баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

86-100 баллов – «отлично»;

70- 85 баллов – «хорошо»;

51-69 баллов – «удовлетворительно»;

менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста. Максимальная оценка – 20 баллов	– актуальность проблемы и темы; – новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового



	аспекта выбранной для анализа проблемы; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы. Максимальная оценка – 30 баллов	– соответствие плана теме реферата; – соответствие содержания теме и плану реферата; – полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; – обоснованность способов и методов работы с материалом; – умение работать с историческими источниками и литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников и литературы. Максимальная оценка – 20 баллов.	– круг, полнота использования исторических источников и литературы по проблеме; – привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов, интернет-ресурсов и т. д.).
4. Соблюдение требований к оформлению. Максимальная оценка – 15 баллов.	– правильное оформление ссылок на использованные источники и литературу; – грамотность и культура изложения; – использование рекомендованного количества исторических источников и литературы; – владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; – соблюдение требований к объему реферата; – культура оформления: выделение абзацев, глав и параграфов.
5. Грамотность. Максимальная оценка – 15 баллов.	– отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; – отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; – литературный стиль.

## 2.2 Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50

	или на 3 км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	31	16	19
8	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,41	Без учета времени	Без учета времени	1,10

### 2.3 Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	13,8	14,3	14,6
2. Бег 3000 м (мин, с)	13,10	14,40	15,10
3. Плавание 50 м (мин, с)	б/в	б/в	0,41
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	200
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Рывок гири 16 кг (количество раз)	35	25	15
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	50	40	30

9. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

#### 2.4 Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	16,3	17,6	16,3
2. Бег 2000 м (мин, с)	9,50	11,20	11,50
3. Плавание 50 м (мин, с)	б/в	б/в	1,10
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	40	30	20
8. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	19	16	13
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

#### 2.5 Волейбол

Контрольные упражнения	оценка	Юноши	Девушки
Подача - выполняется верхняя прямая, боковая из 10 попаданий в левую/правую половину площадки.	5	7	7
	4	5	5
	3	4	4
Прием – передача мяча в парах: 20 передач	5	Без потерь	Без потерь
	4	1 потеря	1 потеря
	3	2 потери	2 потери
Знание правил игры в волейбол			

#### 2.6 Баскетбол

Контрольные упражнения	оценка	Юноши	Девушки
Броски с линии штрафного броска Количество попаданий из 10 попыток	5	6	5
	4	5	4
	3	4	3

Знание правил игры в баскетбол			
--------------------------------	--	--	--

### 2.7 Гимнастика

Контрольные упражнения	оценка	Юноши	Девушки
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине (девушки) из виса лежа, количество раз	5	8,6	10,0
	4	9,0	10,6
	3	9,4	11,2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	5	до 9	до 9
	4	до 8	до 8
	3	до 7,5	до 7,5

### 2.8 Плавание

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Плавание на 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр	19,00	21,00	б/вр

### 2.9 Бадминтон

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Набивание (жонглирование) волана (кол-во раз)	5	8	5
	4	7	4
	3	6	3
Знание правил игры в бадминтон			

### 2.10 Футбол

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Удары по воротам с 11 м. (не менее 5 точного попадания)	5	8	5
	4	7	4
	3	5	3
Знание правил игры в футбол			

### 3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

#### 3.1 Примерные тестовые задания

Вариант №1

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) гибкостью
- г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечно-сосудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;

- в) быстроту;
- г) выносливость.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на а) координацию;

- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура.

Вариант №2

1. Дайте определение физической культуры:

- а) физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) физическая культура – средство отдыха;
- в) физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- г) физическая культура – средство физической подготовки.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) все вместе.

3. Что такое закаливание?

- а) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
- б) длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в) перечень процедур для воздействия на организм холода
- г) купание в зимнее время

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;

- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

- 1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
  - 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
  - 3. упражнения «на выносливость».
  - 4. упражнения «на быстроту и гибкость».
  - 5. упражнения «на силу».
  - 6. дыхательные упражнения.
- а) 1,2,5,4,3,6;; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6

7. Что такое здоровый образ жизни?

- а) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- г) отсутствие болезней.

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
- б) всестороннего развития личности;
- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни.

9. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами.
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества?

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Вариант №3

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) спортивно – техническая подготовка.

2.Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;

- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) все вышеперечисленное.

3. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма.
- б) занятие физической культурой и спортом.
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

- 1. Прыжки и бег
  - 2. Потягивания.
  - 3. Упражнения для мышц ног
  - 4. Упражнения для мышц туловища
  - 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
  - 6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6, ; б)3,5,1,4,2,6; в)2,5,4,3,1,6; г)6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) гиподинамией
- г) гипотонией

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г) эластичность мышц и связок.

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;



г) способность сохранять заданные параметры работы.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

#### **Критерии оценивания:**

Оценка «**отлично**» выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на 90-100% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «**хорошо**» выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на 70-89% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на 50-69% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется обучающемуся, если он правильно ответил менее чем на 50% от общего числа вопросов тестовых заданий.

### **3.2 Примерный перечень практических заданий к зачету/дифференцированному зачету**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
<b>юноши</b>			
1. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; ( из 10 баллов) - релаксационной гимнастики ( из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
<b>девушки</b>			
1. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики ( из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
<b>юноши</b>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13
<b>девушки</b>			
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	10	16