



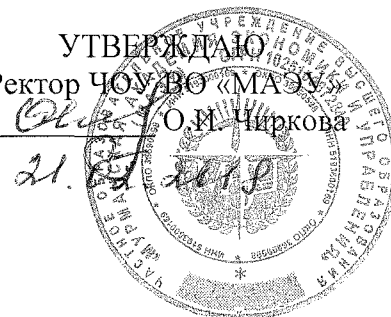
**МАЭУ**

**«МУРМАНСКАЯ АКАДЕМИЯ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»**

**ОДОБРЕНО**

Решением  
Ученого совета ЧОУ ВО «МАЭУ»  
от «21» февраля 2018г.  
Протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ЧОУ ВО «МАЭУ»  
О.И. Чиркова



**Рабочая программа дисциплины  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности среднего профессионального образования**

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

**БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА**

Квалификация выпускника

юрист

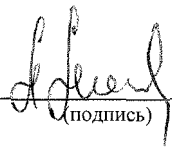
Форма обучения

очная

Мурманск  
2018

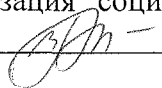
Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 508 (ред. от 14.09.2016).

Автор: Панческу П.И.

  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К «Общие и математические дисциплины» по специальностям 38.02.07 Банковское дело, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 40.02.02 Правоохранительная деятельность «07» февраля 2018 г., протокол № 6

Председатель П(Ц)К «Общие и математические дисциплины» по специальностям 38.02.07 Банковское дело, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 40.02.02 Правоохранительная деятельность Грант И.Н.

  
\_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>               | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                  | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>    | <b>13</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  | <b>15</b> |
| <b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ</b> | <b>27</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО базового уровня 40.02.01 Право и организация социального обеспечения укрупненной группы 40.00.00 Юриспруденция.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке специалистов в области специальности 40.02.01 Право организация социального обеспечения. Квалификация «Юрист».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Дисциплина принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

В результате изучения дисциплины Физическая культура обучающийся должен:

**знать:**

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни.

**уметь:**

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

#### **Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 2, 3, 6, 10

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.

### **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);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                      | <i>Объем часов</i> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>244</b>         |
| <b>3 семестр (зачет)</b>                                | <b>64</b>          |
| <b>4 семестр (зачет)</b>                                | <b>96</b>          |
| <b>5 семестр (зачет)</b>                                | <b>52</b>          |
| <b>6 семестр (зачет)</b>                                | <b>32</b>          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <b>122</b>         |
| в том числе:  |                    |
| практические занятия                                    | 122                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | <b>122</b>         |
| в том числе:  |                    |
| сообщения, рефераты, презентации                        | 122                |

*Промежуточная аттестация в форме зачета*

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

### 3 семестр

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы | Уровень освоения |
|--|--|-------------|---|------------------|
| 1  | 2  | 3           | 4   | 5                |
| Раздел 1.  | Теоретико - практический (практические основы физической культуры)   |             | ОК 2,3,6,10<br>З 1-2<br>У 1   |                  |
| Тема 1.1.<br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | <b>Практические занятия:</b>   | <b>10</b>   |   | 2                |
|  | 1.1.1 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.                                   | 4           |   |                  |
|  | 1.1.2 Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.               | 6           |   |                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. | <b>16</b>   |   |                  |
| Тема 1.2.<br>Социально-биологические основы физической культуры и спорта                   | <b>Практические занятия:</b>   | <b>10</b>   |   |                  |
|  | 1.2.1 Связь занятий физической культурой со здоровьем.   | 2           |   | 2                |
|  | 1.2.2 Связь занятий физической культурой с физическим развитием.   | 2           |   |                  |
|  | 1.2.3 Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью.   | 6           |   |                  |

|  |   |           |  |   |
|--|---|-----------|--|---|
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. | <b>16</b> |  |   |
| <b>Тема 1.3. Основы здорового образа жизни</b> | <b>Практическое занятие:</b>  | <b>12</b> |  |   |
|  | 1.3.1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности.                 | 12        |  | 2 |
|  | <b>Всего за 3 семестр (зачет)</b>   | <b>64</b> |  |   |

#### 4 семестр

|   |   |           |                                |   |
|---|---|-----------|--------------------------------|---|
| <b>Раздел 2.</b>                                | <b>Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)</b>  |           | ОК<br>2,3,6,10<br>З 1-2<br>У 1 |   |
| <b>Тема 2.1. Методико-практические занятия:</b> | <b>Практические занятия:</b>  | <b>48</b> |                                | 2 |
| • <b>легкая атлетика</b>                        | 2.1.1Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение).  | 16        |                                |   |
| • <b>баскетбол</b>                              | 2.1.2Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком). | 16        |                                |   |
| • <b>волейбол</b>                               | 2.1.3Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники   | 16        |                                |   |



|  |  |           |  |  |
|--|--|-----------|--|--|
|  | игры волейбол.   |           |  |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.<br>2.Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).<br>3.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций | <b>48</b> |  |  |
|  | <b>Всего за 4 семестр (зачет)</b>  | <b>96</b> |  |  |

#### 5 семестр

|   |   |           |                                |   |
|---|---|-----------|--------------------------------|---|
| <b>Раздел 2.</b>                                | <b>Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)</b>  |           | ОК<br>2,3,6,10<br>3 1-2<br>У 1 |   |
| <b>Тема 2.2. Методико-практические занятия:</b> | <b>Практические занятия:</b>  | <b>26</b> |                                | 2 |
| • <b>лыжи</b>                                   | 2.1.4Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.  | 2         |                                |   |
| • <b>гимнастика</b>                             | 2.1.5Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.   | 2         |                                |   |
| • <b>плавание</b>                               | 2.1.6Техника безопасности при занятиях плаванием. Упражнения для разогревания.  | 2         |                                |   |
|   | 2.1. 7Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на оценку. | 4         |                                |   |

|  |  |    |  |  |
|--|--|----|--|--|
|  | 2.1.8Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.   | 4  |  |  |
|  | 2.1.9Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.  | 4  |  |  |
|  | 2.1.10Техника попеременно двухшажного хода. Техника одновременно безшажного хода. Техника одновременно двухшажного хода.   | 4  |  |  |
|  | 2.1.11Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью. Разновидности ходьбы.  | 4  |  |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>4.Скользкий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.<br>5.На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.<br>6.Техника безопасности при занятиях плаванием. Упражнения для разогревания. | 26 |  |  |
|  | <b>Всего за 5 семестр (зачет)</b>  | 52 |  |  |

6 семестр

|   |   |            |                                |   |
|---|---|------------|--------------------------------|---|
| <b>Раздел 3.</b>                              | <b>Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)</b>  |            | ОК<br>2,3,6,10<br>З 1-2<br>У 1 |   |
| <b>Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия</b> | <b>Практические занятия:</b>  | <b>16</b>  |                                | 2 |
| • <b>легкая атлетика</b>                      | 3.1.1 Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  | 6          |                                |   |
|   | 3.1.2 Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.  | 6          |                                |   |
|   | 3.1.3 Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.  | 4          |                                |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.<br>Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку | <b>16</b>  |                                |   |
|   | Всего за 6 семестр (зачет)  | <b>32</b>  |                                |   |
|   | <b>Всего:</b>   | <b>244</b> |                                |   |

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины осуществляется в аудитории для проведения занятий лекционного типа для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (ауд. 402), в спортивном зале и в спортивном стадионе открытого типа с полосой препятствий.

Аудитория для проведения занятий лекционного типа для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (ауд. 402) оснащена комплектом учебной мебели на 98 человек; электронным УМК по дисциплине, электронными учебными пособиями по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекциями, демонстрационным экраном, мультимедийным видеопроектором, автоматизированным рабочим местом преподавателя с программным обеспечением, доступом к сети Internet. Оснащена программным обеспечением: Лицензионным: операционной системой Windows; офисными программами MicrosoftOffice; электронной библиотечной системой.

Спортивный зал оснащен перечнем оборудования:

1. Набор для физической культуры – 2 комплекта
2. Набор мячей – 2 комплекта
3. Штанга большая – 2 штуки
4. Штанга малая – 3 штуки
5. Гантели 2,5 кг – 4 штуки
6. Гантели 5 кг – 6 штук
7. Теннисный стол – 2 штуки
8. Маты гимнастические (поролон - 4, дерматин - 10) – 14 штук
9. Мост гимнастический – 2 штуки
10. Скамейки гимнастические – 8 штук
11. Скакалки – 20 штук
12. Мяч футбольный – 6 штук
13. Мяч волейбольный – 15 штук
14. Мяч баскетбольный – 45 штук
15. Бревно гимнастическое (напольное) – 1 штука
16. Козёл гимнастический – 1 штука
17. Конь гимнастический – 1 штука
18. Брусья параллельные – 1 штука
19. Щиты баскетбольные – 6 штук

20. Стенка шведская – 12 штук
21. Перекладины гимнастические (навесные) – 4 штуки
22. Кольцо баскетбольное – 6 штук
23. Мячи набивные – 12 штук
24. Сетка волейбольная – 2 штуки
25. Сетка для бадминтона –
26. Бадминтонные ракетки – 12 штук
27. Воланы – 30 штук
28. Планка для прыжков – 4 штуки
29. Канаты гимнастические – 2 штуки
30. Обручи – 20 штук
31. Эстафетные палочки – 12 штук.

Спортивный стадион открытого типа с полосой препятствий оснащен беговой дорожкой (7 шт.), сектором для прыжков в длину, сектором для метания ядра.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основная литература:

1. Физическая культура (СПО). Учебник[Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А. Горшков Г. – Электрон.текстовые данные. — Москва: КноРус, 2018. — 214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/929821>- ЭБС BOOK.ru, по паролю

Дополнительная литература:

1. Теория и история физической культуры (СПО) + eПриложение: дополнительные материалы[Электронный ресурс]: учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – Электрон.текстовые данные. — Москва :КноРус, 2018. — 448 с. — ISBN 978-5-406-06391-0. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/929082>- ЭБС BOOK.ru, по паролю

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Электрон.текстовые данные. — Москва :КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/926242> - ЭБС BOOK.ru, по паролю

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Электрон.текстовые данные. — Москва :КноРус, 2017. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05437-6. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/920006> - ЭБС BOOK.ru, по паролю

4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Электрон.текстовые данные. — Москва :КноРус, 2016. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-04754-5. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/918488> - ЭБС BOOK.ru, по паролю

5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Электрон.текстовые данные. — Москва :КноРус, 2016. — 214 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05081-1. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/919257> - ЭБС BOOK.ru, по паролю

Интернет-ресурсы:

1. <http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам
2. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, включающая цифровые образовательные ресурсы, методические материалы, тематические коллекции, инструменты (программные средства), предназначенные для поддержки учебной деятельности и организации учебного процесса

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и самостоятельных работ, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения,<br>усвоенные знания)  | Критерии оценки  | Формы и методы<br>контроля и<br>оценки<br>результатов<br>обучения                |
|---|--|--|
| <b>Знать:</b><br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                | Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.   | Выполнение ГТО<br>Внеаудиторная самостоятельная работа                           |
| основы здорового образа жизни.  | «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.  | Выполнение нормативов<br>Внеаудиторная самостоятельная работа<br>Защита докладов |
| <b>Уметь:</b><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей. | «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат | Внеаудиторная самостоятельная работа<br>Защита докладов                          |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | ошибки.<br><br>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки |  |
|--|--|--|

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

| <b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>   | <b>Основные показатели оценки результата</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки</b>                       |
|---|--|---|
| <b>ОК 2.</b> Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | - умение определять проблему в профессионально ориентированных ситуациях;<br>- умение предлагать способы и варианты решения проблемы, оценивать ожидаемый результат;<br>- умение планировать поведение в профессионально ориентированных проблемных ситуациях, вносить коррективы. | Оценка выполнения упражнений и нормативов                     |
| <b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность   | - умение решать проблемы в нестандартных ситуациях;<br>- умение планировать предстоящую деятельность;<br>- умение выбирать типовые методы и способы выполнения плана;<br>- умение проводить рефлексию (оценивать и анализировать процесс и результат)                              | Оценка выполнения упражнений и нормативов                     |
| <b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.   | - умение грамотно ставить и задавать вопросы;<br>- способность координировать свои действия с другими участниками общения;<br>- способность контролировать свое поведение, свои эмоции, настроение;<br>- умение воздействовать на партнера общения и др.                           | Оценка выполнения упражнений и нормативов                     |
| <b>ОК 10.</b> Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда  | - умение соблюдать основы ЗОЖ  | Оценка выполнения упражнений и нормативов<br>Защита рефератов |

| № п/п | Физические способности | Контрольно е | Возраст, лет | Оценка |         |
|-------|------------------------|--------------|--------------|--------|---------|
|       |                        |              |              | Юноши  | Девушки |



| п |                       | упражнение<br>(тест)   |          | 5                                 | 4  | 3                             | 5                                 | 4  | 3                               |
|---|-----------------------|--|----------|-----------------------------------|--|-------------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------------|
| 1 | Скоростные            | Бег<br>30 м, с   | 16<br>17 | 4,4 и<br>выш<br>е<br>4,3          | 5,1–<br>4,8<br><br>5,0–<br>4,7             | 5,2<br>и<br>ниж<br>е<br>5,2   | 4,8 и<br>выш<br>е<br>4,8          | 5,9–<br>5,3<br><br>5,9–<br>5,3             | 6,1<br>и<br>ниж<br>е<br>6,1     |
| 2 | Координационн<br>ые   | Челночный<br>бег<br>3×10 м, с  | 16<br>17 | 7,3 и<br>выш<br>е<br>7,2          | 8,0–<br>7,7<br><br>7,9–<br>7,5             | 8,2<br>и<br>ниж<br>е<br>8,1   | 8,4 и<br>выш<br>е<br>8,4          | 9,3–<br>8,7<br><br>9,3–<br>8,7             | 9,7<br>и<br>ниж<br>е<br>9,6     |
| 3 | Скоростно-<br>силовые | Прыжки в<br>длину с<br>места, см   | 16<br>17 | 230<br>и<br>выш<br>е<br>240       | 195–<br>210<br><br>205–<br>220             | 180<br>и<br>ниж<br>е<br>190   | 210<br>и<br>выш<br>е<br>210       | 170–<br>190<br><br>170–<br>190             | 160<br>и<br>ниж<br>е<br>160     |
| 4 | Выносливость          | 6-минутный<br>бег, м   | 16<br>17 | 1500<br>и<br>выш<br>е<br><br>1500 | 1300<br>–<br>1400<br><br>1300<br>–<br>1400 | 1100<br>и<br>ниж<br>е<br>1100 | 1300<br>и<br>выш<br>е<br><br>1300 | 1050<br>–<br>1200<br><br>1050<br>–<br>1200 | 900<br>и<br>ниж<br>е<br><br>900 |
| 5 | Гибкость              | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя, см   | 16<br>17 | 15 и<br>выш<br>е<br>15            | 9–12<br><br>9–12                           | 5 и<br>ниж<br>е<br>5          | 20 и<br>выш<br>е<br>20            | 12–<br>14<br><br>12–<br>14                 | 7 и<br>ниж<br>е<br>7            |
| 6 | Силовые               | Подтягивани<br>е: на<br>высокой<br>перекладине<br>из вися, кол-<br>во раз<br>(юноши), на<br>низкой<br>перекладине<br>из вися лежа,<br>количество<br>раз<br>(девушки) | 16<br>17 | 11 и<br>выш<br>е<br>12            | 8–9<br><br>9–10                            | 4 и<br>ниж<br>е<br>4          | 18 и<br>выш<br>е<br>18            | 13–<br>15<br><br>13–<br>15                 | 6 и<br>ниж<br>е<br>6            |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты  | Оценка в баллах |       |        |
|--|-----------------|-------|--------|
|  | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)   | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| 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. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)   | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 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. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)   | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)  | 7               | 5     | 3      |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты   | Оценка в баллах |       |        |
|---|-----------------|-------|--------|
|   | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)  | 11,00           | 13,00 | б/вр   |
| 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,<br>опора о стену (количество раз на каждой ноге)   | 8               | 6     | 4      |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)   | 20              | 10    | 5      |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)  | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)  | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики<br>– производственной гимнастики<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ)  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Девушки

| Направленность задания  | Оценка в баллах |      |      |      |      |
|---|-----------------|------|------|------|------|
|   | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. На скоростно-силовую<br>подготовленность –<br>бег 100 м (сек.) | 15,8            | 16,1 | 16,6 | 17,1 | 18,4 |

|   |       |       |       |       |       |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| 2. На силовую подготовленность<br>– поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой ( количество раз) | 52    | 47    | 42    | 32    | 24    |
| 3. На общую выносливость<br>– бег 2000 м (мин., сек.)   | 10,25 | 10,40 | 11,00 | 11,20 | 11,35 |

### Юноши

| Направленность задания   | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|  | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)                      | 13,3            | 13,6  | 14,0  | 14,4  | 14,8  |
| 2. На силовую подготовленность<br>– подтягивание на перекладине (количество раз) | 14              | 12    | 10    | 8     | 6     |
| 3. На общую выносливость<br>– бег 3000 м (мин., сек.)                            | 12,10           | 12,50 | 13,30 | 14,00 | 14,20 |

## КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

### Девушки

| Вид задания   | Оценка в баллах   |            |            |            |           |
|---|---|------------|------------|------------|-----------|
|   | 5   | 4          | 3          | 2          | 1         |
| 1. Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)                           | 18,00   | 18,40      | 19,40      | 20,10      | 21,20     |
| 2. Плавание 50 м (мин., сек.)                               | 1,00  | 1,08       | 1,15       | 1,25       | б/вр      |
| 3. Прыжки в длину с места (см)                              | 185   | 175        | 165        | 155        | 145       |
| 4. Прыжки в длину<br>или высоту с разбега (см)              | 355<br>120  | 345<br>115 | 330<br>110 | 310<br>105 | 280<br>95 |
| 5. Метание гранаты 500 г (м)                                | 22  | 20,5       | 19         | 17         | 15        |
| 6. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см) | 20  | 16         | 12         | 9          | 7         |
| 7. Профессионально-прикладная подготовка                    | Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования. |            |            |            |           |

## Юноши

| Вид задания  | Оценка в баллах   |            |            |            |            |
|--|---|------------|------------|------------|------------|
|  | 5   | 4          | 3          | 2          | 1          |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)                            | 24,00   | 25,30      | 26,30      | 27,30      | 29,00      |
| 2. Плавание 50 м (мин., сек.)                                | 0,42  | 0,46       | 0,48       | 0,55       | б/вр       |
| 3. Прыжки в длину с места (см)                               | 242   | 235        | 230        | 220        | 210        |
| 4. Прыжки в длину<br>или высоту с разбега (см)               | 445<br>145  | 430<br>140 | 415<br>135 | 400<br>130 | 380<br>125 |
| 5. Метание гранаты 700 г (м)                                 | 40  | 37         | 34         | 31,50      | 28         |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 14  | 10         | 8          | 6          | 4          |
| 7. Профессионально-прикладная подготовка                     | Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования. |            |            |            |            |

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учёта времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши).
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени - 50 м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учёта времени (девушки - 2000 м, юноши - 3000 м).
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
11. Метание гранаты (юноши).

Применение балльно-рейтинговой системы обучения для оценки успеваемости по дисциплине.

Максимальная сумма рейтинговых баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся дифференцированным зачетом, по результатам промежуточных этапов

контроля в семестре составляет 80. Для допуска к сдаче дифференцированного зачета сумма баллов, набранная обучающимся, должна быть не менее 60 баллов.

Максимальное количество баллов, которое соответствует полному освоению данной дисциплины в семестре в сумме, составляет 100.

Распределение баллов по тематическим блокам дисциплины.

| Виды контроля                   |     | Номер тематического блока |    |    |
|---------------------------------|-----|---------------------------|----|----|
|                                 |     |                           | 1  | 2  |
| Текущий рейтинг-контроль        | min | X                         | 22 | 22 |
|                                 | max | Y                         | 31 | 31 |
| Рубежный рейтинг-контроль       | min | Z                         | 8  | 8  |
|                                 | max | U                         | 9  | 9  |
| Рейтинг по тематическому блоку  | min | X+Z                       | 30 | 30 |
|                                 | max | Y+U                       | 40 | 40 |
| Суммарный рейтинг по дисциплине | min | 60                        |    |    |
|                                 | max | 100                       |    |    |

В течение текущего и рубежного контроля, т.е за семестр обучающийся может набрать максимально 80 баллов. Остальные 20 баллов может набрать в период проведения промежуточной аттестации.

Содержание 1-го тематического блока. Разделы 1,2

| Вид контроля              | Вид учебных поручений и форма отчетности или контроля | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов | Примечание |
|---------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|------------|
| Текущий рейтинг-контроль  | Посещение занятий                                     | 7                             | 10                             |            |
|                           | Выполнение самостоятельной работы                     | 5                             | 7                              |            |
|                           | Работа на практических занятиях                       | 3                             | 5                              |            |
|                           | Компонент своевременности                             | 7                             | 9                              |            |
| Рубежный рейтинг-контроль | Тестирование  | 8                             | 9                              |            |
| <b>ИТОГО</b>              |   | <b>30</b>                     | <b>40</b>                      |            |

Содержание 2-го тематического блока Разделы 3,4

| Вид контроля     | Вид учебных поручений и форма отчетности или контроля | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов | Примечание |
|------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|------------|
| Текущий рейтинг- | Посещение занятий                                     | 7                             | 10                             |            |
|                  | Выполнение  | 5                             | 7                              |            |

|                           |                                 |           |           |  |
|---------------------------|---------------------------------|-----------|-----------|--|
| контроль                  | самостоятельной работы          |           |           |  |
|                           | Работа на практических занятиях | 3         | 5         |  |
|                           | Компонент своевременности       | 7         | 9         |  |
| Рубежный рейтинг-контроль | Тестирование                    | 8         | 9         |  |
| ИТОГО                     |                                 | <b>30</b> | <b>40</b> |  |

Тестовые задания оцениваются по 5-балльной системе.

Пересчет баллов в традиционные оценки за контрольные точки

| Баллы на дату контрольной точки                         | Оценка |
|---|--------|
| ≥90 % от максимальной суммы баллов на дату КТ           | 5      |
| От 70 % до 89 % от максимальной суммы баллов на дату КТ | 4      |
| От 60 % до 69 % от максимальной суммы баллов на дату КТ | 3      |
| < 60 % от максимальной суммы баллов на дату КТ          | 2      |

Ответ обучающегося на дифференцированном зачете оценивается суммой от 0 до 20 рейтинговых баллов. Неудовлетворительная оценка выставляется как ноль (0). Если в семестре обучающийся набрал от 60 до 80 баллов, дифференцированный зачет считается сданным на оценку «удовлетворительно». Сдача дифференцированного зачета повышает баллы, а значит и оценку.

Балльные оценки для приёма дифференцированного зачета  
Сопоставление шкалы баллов в традиционную шкалу

| Традиционная шкала | Шкала баллов | Описание оценок   |
|--------------------|--------------|---|
| Отлично            | 20           | <i>Отлично.</i> Теоретическое содержание учебного курса, предмета, дисциплины, модуля освоено полностью. Сформированные знания и умения позволяют студенту выражать собственное мнение по вопросу, дискутировать в рамках междисциплинарной взаимосвязи экзаменуемого учебного курса, предмета, дисциплины, модуля. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы. Все предусмотренные рабочей программой учебные задания выполнены своевременно и качественно. Качество выполнения учебных заданий оценено числом баллов, не менее 60 баллов. |
| Очень хорошо       | 15           | <i>Очень хорошо.</i> Теоретическое содержание учебного курса, предмета, дисциплины, модуля освоено полностью.   |

|                   |    |  |
|-------------------|----|--|
| Хорошо            |    | Сформированные знания и умения позволяют студенту выражать собственное мнение по вопросу. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы. Все предусмотренные рабочей программой учебные задания выполнены своевременно и качественно. Качество выполнения учебных заданий оценено числом баллов, не менее 60 баллов.   |
|                   | 10 | <i>Хорошо.</i> Теоретическое содержание учебного курса, предмета, дисциплины, модуля освоено полностью. Сформированные знания и умения позволяют студенту в целом раскрыть вопрос. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы. Все предусмотренные рабочей программой учебные задания выполнены своевременно и качественно. Качество выполнения учебных заданий оценено числом баллов, не менее 60 баллов.  |
| Удовлетворительно | 5  | <i>Удовлетворительно.</i> Теоретическое содержание учебного курса, предмета, дисциплины, модуля освоено частично, но пробелы не носят существенного характера. Сформированные знания и умения позволяют студенту раскрыть вопрос частично. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы. Большинство предусмотренных рабочей программой учебных заданий выполнено, некоторые из заданий содержат ошибки. Качество выполнения учебных заданий оценено числом баллов, не менее 60 баллов. |
|                   | 3  | <i>Посредственно.</i> Теоретическое содержание учебного курса, предмета, дисциплины, модуля освоено частично, имеются пробелы. Сформированные знания и умения позволяют студенту раскрыть вопрос частично. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом частично сформированы. Половина предусмотренных рабочей программой учебных заданий выполнена, задания содержат ошибки. Качество выполнения учебных заданий оценено числом баллов, не менее 60 баллов.   |
|                   | 0  | <i>Неудовлетворительно.</i> Теоретическое содержание учебного курса, предмета, дисциплины, модуля освоено менее чем на 50 процентов. Сформированные знания и умения не позволяют студенту раскрыть вопрос. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом не сформированы. Большая часть предусмотренных рабочей программой учебных заданий не выполнена. Качество выполнения учебных заданий оценено числом баллов менее 60 баллов.  |

Пересчет суммы баллов в традиционную оценку

| Традиционная оценка | Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен |
|---------------------|--|
| 5, отлично, зачтено | 90 – 100   |
| 4, хорошо, зачтено  | 85 – 89  |



|                                       |                |
|---------------------------------------|----------------|
|                                       | 75 – 84        |
|                                       | 70-74          |
| 3, удовлетворительно, зачтено         | 65 – 69        |
|                                       | 60 – 64        |
| 2, неудовлетворительно,<br>не зачтено | Ниже 60 баллов |

**ЗАДАНИЯ**  
**ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

11. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
12. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учёта времени.
13. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
14. Подтягивание на перекладине (юноши).
15. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
16. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки).
17. Плавание без учета времени - 50 м (юноши и девушки).
18. Бег на лыжах без учёта времени (девушки - 2000 м, юноши - 3000 м).
19. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
20. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
11. Метание гранаты (юноши).

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).  
Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.

11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
22. Физическое качество - сила.
23. Занятия физическими упражнениями при миопии.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
25. Питание как компонент здорового образа жизни.
26. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
27. Физическое качество - быстрота.
28. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
29. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
30. Физическое качество - ловкость.
31. Физическое качество - выносливость.
32. Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.
33. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.
34. Приспособление человека к условиям жаркого климата.
35. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.
36. Физическое качество - гибкость.
37. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.
38. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

