Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 11.11.2026 18:16:48
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДЕНА
Решением цикловой (методической)
комиссии общеобразовательных
дисциплин
Протокол от 7.04.2025 № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ООО.01.12 Физическая-культура

Специальность – 40.02.04 Юриспруденция

Профиль – на базе основного общего образования

Квалификация – юрист

Форма обучения – очная

Год набора – 2025

Санкт-Петербург, 2025 год

Автор-составитель: Суровцев Евгений Сергеевич

Соавтор: Апанасенко Г.В.

Председатель цикловой (методической) комиссии общеобразовательных дисциплин: Погонышева Валентина Николаевна

СОДЕРЖАНИЕ

1 Общие положения 4

1.1 Область применения программы 4

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы 4

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины 4

1.4 Планируемые результаты обучения дисциплине 5

2 Структура и содержание дисциплины 7

2.1 Объем учебной дисциплины и виды работ 7

2.2 Тематический план и содержание дисциплины 7

2.3. Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ 10

3 Материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся 11

3.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся 11

3.2 Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся 13

3.3 Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся 16

4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 18

5 Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 18

6 Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 19

1 Общие положения

1.1 Область применения программы

Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено федеральным государственным образовательным стандартом и учебным планом по направлению 40.02.04 «Юриспруденция».

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплины «Физическая культура» реализуются в порядке установленном образовательной организацией СЗИУ РАНХИГС. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья СЗИУ РАНХИГС устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом их состояния здоровья.

Дисциплина базируется на предмете «Физическая культура» основного общего образования и основывается на «Теории и методики физической культуры»; «Теории и методики физического воспитания».

«Физическая культура» входит в состав учебного плана и является обязательной для изучения. Изучается она 1 курс (1 — 2 семестр) на базе основного общего образования в соответствии с образовательной программой по направлению 40.02.04 «Юриспруденция».

В очной форме обучения в форме практических занятий, а также консультаций. Объем дисциплины не менее 80 академических часов в очной форме обучения на базе 9 классов, для обеспечения физической подготовленности обучающихся.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины «Физическая культура» - является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи дисциплины:

- Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, Установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4 Планируемые результаты обучения дисциплине

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
У-1 выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; У-2 выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; У-3 осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; У-4 соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; У-5 использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; У-6 включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; В результате освоения обязательной части учебного цикла. У-7 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития: - быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики. Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие случаев травматизма на учебных занятиях. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики профзаболеваний. Анализ и оценка демонстрируемого студентом комплекса закаливающих процедур. Анализ и оценка демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа. Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, результаты контрольных тестов, зачетные нормативы, выполнение нормативов (ГТО).
Знания	
З-1 о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	Устный опрос. Дифференцированный зачет. Выполнение творческих заданий: сообщение, доклад, индивидуальный проект.

З-2 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; З-3 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. З-4 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З-5 основы здорового образа жизни.	Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.

2 Структура и содержание дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды работ

Виды учебной работы	Объем учебной работы, час.		
	всего	в т. ч. по семестрам	
		1	2
Учебная нагрузка обучающихся всего, в том числе:	80	32	48
лекции			
практические занятия	78	32	46
курсовая работа			
самостоятельная работа обучающихся			
консультации	2		2
промежуточная аттестация			
Формы промежуточной аттестации	Другая форма контроля, Зачет с оценкой	Другая форма контроля	Зачет с оценкой

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

1 семестр. 32 часа

Легкая атлетика — 10 часов

1. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, учебные нормативы. Техника бега.

2. Обучение техники высокого старта и финиширования при беге на короткие дистанции.

3. Закрепление техники высокого старта, совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.

4. Совершенствование бега на средние дистанции и метания мяча. Развитие выносливости. Бег в медленном темпе ~ девушки — 4 минуты, юноши — 6 минут без перехода на ходьбу. Игры с бегом и прыжками.

5. Совершенствование прыжка в длину с места, закрепление техники метания мяча, развитие общей силы. Игры с бегом и прыжками.

Волейбол – 22 часа.

1. Обучение стойкам и основам перемещения по площадке. Обучение верхней передачи. Развивать навыки игры.

2. Закрепление и совершенствование стоек и перемещений. Обучение нижней передачи. Развитие основных физических качеств и навыков игры.

3. Совершенствование навыков перемещения по площадке. Обучение нападающего удара.

Развитие основных физических качеств.

4. Закрепление и совершенствований верхней и нижней передачи, нападающего удара. Обучение блокированию нападающего удара.

5. Проверка и оценка технической подготовленности студентов. Оценка тактико-технической подготовки.

6. Совершенствование верхней и нижней передачи. Обучение подачи мяча (снизу, сбоку, верхом).

7. Закрепление и совершенствование подачи мяча и нападающего удара. Обучение приема мяча. Развитие основных физических качеств.

8. Закрепление и совершенствование техники приема подачи и нападающего удара. Развитие прыжковой выносливости и навыков игры.

9. Развитие навыков игры. Обучение игры углом вперед и назад. Закрепление техники блокировки.

10. Закрепление и совершенствование техники приема подачи и нападающего удара. Развитие прыжковой выносливости и навыков игры.

11. Проверка и оценка технической подготовленности студентов. Оценка тактико-технической подготовки.

2 семестр. 46 часов

Гимнастика – 12 часов.

1. Техника безопасности на занятиях по гимнастики. Обучение строевым упражнениям. Прыжки на скакалке. Развитие силы мышц ног.

2. Развивать силу мышц рук и спины. Воспитывать уверенность в себе. Упражнение в висе на перекладине.

3. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке, акробатические упражнения на матах.

4. Акробатика. Акробатические упражнения. Развитие силы мышц рук и брюшного пресса.

5. Рубежный контроль. Проверка и оценка подготовленности студентов.

Баскетбол — 26 часов

1. Повторение основных правил игры в баскетбол. Обучение стойки баскетболиста, техники перемещения. Развитие координационных способностей.

2. Обучение техники ведения мяча, передачи двумя руками от груди. Закрепление техники перемещения и стойки баскетболиста.

3. Обучение техники броска одной рукой от плеча, закрепление техники ведения и передачи мяча. Развитие скоростно-силовой выносливости.

4. Совершенствование ведения мяча с остановками. Закрепления техники броска одной рукой от плеча с места.

5. Обучение передачи мяча правой-левой рукой от плеча, обучение броска в два шага. Закрепление техники броска мяча с места.

6. Обучение групповым взаимодействиям «Заслон», «Малая восьмерка». Совершенствование техники броска с места и два шага.

7. Совершенствование тактических взаимодействий «Восьмерка». Совершенствование передачи мяча.

8. Совершенствование бросков мяча с ближней с средней дистанции. Совершенствование тактических взаимодействий в защите и нападении.

9. Учебная игра в баскетбол 3х3. Закрепление техники заслона. Совершенствование ведения мяча и броска мяча со средней дистанции.

10. Совершенствование ведения мяча, групповых взаимодействий в нападении. Учебная игра 3х3.

11. Учебная игра 5х5, обучение зонной защите. Совершенствование штрафного броска.

12. Проверка и оценка технической подготовленности студентов. Оценка тактико-технической подготовки.

Легкая атлетика — 10 часов.

1. Повторение правил техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Повторение техники высокого старта. Развитие выносливости.

2. Совершенствование бега на средние дистанции. Повторение техники метания мяча. Развитие выносливости.

3. Совершенствование техники метания мяча и прыжка в длину с места. Развитие силы мышц рук и ног.

4. Совершенствование бега на короткие дистанции. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Развитие координационных способностей.

5. Зачет по легкой атлетике. Подведение итогов семестра

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)	Распределение часов		
			Л	ПР	СРС
1	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	Тема 1.1 Легкая атлетика: Обучение техники высокого старта и финиширования при беге на короткие дистанции; Совершенствование бега на короткие дистанции; Совершенствование бега на средние дистанции; совершенствование метания мяча; Совершенствование прыжка в длину с места;		20	
		Тема 1.2 Волейбол Обучение стойкам и основам перемещения по площадке; Обучение верхней передачи; Обучение нижней передачи; Развитие основных физических качеств и навыков игры. Совершенствование навыков перемещения по площадке; Обучение нападающего удара; Обучение блокированию нападающего удара; Совершенствование верхней и нижней Обучение подачи мяча; Закрепление и совершенствование подачи мяча и нападающего удара; Обучение приема мяча; Закрепление и совершенствование техники приема подачи и нападающего удара; Закрепление и совершенствование техники приема подачи и нападающего удара.		22	
		Тема 1.3 Гимнастика Техника безопасности на занятиях по гимнастики; Обучение строевым упражнениям; Прыжки на скакалке; Развитие силы мышц ног; Развитие силу мышц рук и спины; Упражнение в висе на перекладине; Развитие координационных способностей; Акробатика; Развитие основных физических качеств, круговая тренировка.		12	
		Тема 1.4 Баскетбол Повторение основных правил игры в баскетбол; Обучение стойки баскетболиста, техники перемещения; Обучение техники броска одной рукой от плеча, Совершенствование ведения мяча с остановками; Обучение передачи мяча правой-левой рукой от плеча, обучение броска в два шага; Обучение групповым взаимодействиям «Заслон», «Малая восьмерка»; Совершенствование техники броска с места и два шага; Совершенствование ведения мяча и броска мяча со средней дистанции; Совершенствование тактических взаимодействий «Восьмерка»; Совершенствование передачи мяча; Совершенствование бросков мяча с ближней с средней дистанции; Совершенствование тактических взаимодействий в защите и нападении; Обучение зонной защите.		24	
		Итого часов:		78	

2.3 Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ.

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) на онлайн-площадке https://lms.ranepa.ru

Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля.

Вид учебной работы	**Формат проведения**
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Текущий контроль	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа
Формы текущего контроля	**Формат проведения**
Практическое задание	Частично с применением ДОТ

3 Материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

3.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы оценивая, как: подготовка и защита рефератов, решение тестов по каждой осваиваемой дисциплине, подготовка и проведение комплекса ОРУ, организация и судейство учебных игр по изучаемым видам спорта.

Требования для прохождения **промежуточной аттестации** студентами, освобожденных от практических занятий:

Требования	Условия зачета
1 семестр	
Посещение практических занятий для студентов основного отделения	Решение тестов по темам, изучающихся согласно тематическому плану
Составление комплекса упражнений для проведения утренней зарядки	Представить комплекс упражнений в письменном виде
2 семестр	
Посещения практических занятий	Посещение 75%
Самостоятельное освоение темы «Физические нагрузки и упражнения» (при конкретном заболевании по диагнозу)	Реферат

Зачётные упражнения для девушек основной группы здоровья

Зачетные упражнения по легкой атлетике						
Упражнения	1 курс (после 9 класса)			2 курс (после 9 класса)		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	5,4	5,8	6,2	5,3	5,6	6,1
Бег 60 метров	9,6	10,2	10,8	9,5	10,1	10,7
Бег 100 метров	16,6	17,3	18,5	16,5	17,2	18,2
Кросс 500 метров	2	2,3	2,5	2	2,2	2,35
Кросс 1000 метров	4,1	4,4	5,1	4,05	4,35	5,05
Метания мяча	24	21	14	25	22	15
Прыжок в длину с места	170	165	140	175	165	145
Зачетные упражнения по волейболу						
Верхняя передача мяча над собой	15	10	5	18	13	7
Нижняя передача мяча над собой	15	10	5	18	13	7
Чередование высокие верхняя и нижняя передачи мяча над собой (количество пар)	6	4	3	8	6	4
Подача мяча из-за лицевой линии из 5 попыток.	3	2	1	4	3	2
Зачетные упражнения по силовой подготовке						
Подтягивания лёжа	16	10	6	18	12	8
Отжимание от скамейки	16	10	6	18	12	8
Пресс (30 сек)	23	20	10	24	22	12
Планка (мин)	1,5	1	30 с	2	1,5	40 с
Берпи (30 сек)	13	10	8	14	11	9
Скакалка (30 сек)	200	60	45	75	65	50
Скакалка (1 мин)	135	115	90	140	120	95
Скакалка (2 мин)	200	180	100	210	190	100
«пистолет» на правой/левой	16	13	8	17	14	9
Метание набивного мяча сидя 1 кг (м)	5,5	5	3	5,8	5,3	3,3
Гибкость (см)	18	13	8	19	14	9
Зачетные упражнения по баскетболу						
Штрафные броски из 5 попыток	3	2	1	4	3	2
Бросок в кольцо после ведения и 2-ух шагов из 6 попыток справой/левой стороны	3	2	1	3	2	1
Ведение мяча с обводкой стоек и броском в кольцо на время (сек)	30	32	35	29	32	34
Передача мяча в стену за 30 сек (кол-во)	20	18	15	21	19	16

Зачётные упражнения для юношей основной группы здоровья

Зачетные упражнения по легкой атлетике						
Упражнения	1 курс (после 9 класса)			2 курс (после 9 класса)		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	4,7	5,2	5,7	4,6	5,1	5,6
Бег 60 метров	8,5	9,2	10	8,4	9,1	9,8
Бег 100 метров	14,5	15	16	14,4	14,8	15,8
Кросс 500 метров	3,4	4,1	4,4	3,35	4,05	4,35
Кросс 1000 метров	10,15	10,50	11,15	10,10	10,45	11,1
Метания мяча	45	35	25	48	38	28
Прыжок в длину с места	220	205	185	225	210	190
Зачетные упражнения по волейболу						
Верхняя передача мяча над собой	15	10	5	18	13	7
Нижняя передача мяча над собой	15	10	5	18	13	7
Чередование высокие верхняя и нижняя передачи мяча над собой (количество пар)	6	4	3	8	6	4
Подача мяча из-за лицевой линии из 5 попыток.	3	2	1	4	3	2
Зачетные упражнения по силовой подготовке						
Подтягивания	10	8	3	12	9	4
Отжимание	20	15	10	25	20	15
Пресс (30 сек)	25	22	15	27	25	17
Планка (мин)	1,5	1	30 с	2	1,5	40 с
Берпи (30 сек)	13	10	8	14	11	9
Скакалка (30 сек)	70	60	45	75	65	50
Скакалка (1 мин)	135	115	90	140	120	95
Скакалка (2 мин)	200	180	100	210	190	100
«пистолет» на правой/левой	16	13	8	17	14	9
Метание набивного мяча сидя 2 кг (м)	6,0	5	3,5	6,5	5,5	3,8
Гибкость (см)	15	10	5	16	11	4
Зачетные упражнения по баскетболу						
Штрафные броски из 5 попыток	3	2	1	4	3	2
Бросок в кольцо после ведения и 2-ух шагов из 6 попыток справой/левой стороны	3	2	1	3	2	1
Ведение мяча с обводкой стоек и броском в кольцо на время (сек)	26	30	32	25	29	31
Передача мяча в стену за 30 сек (кол-во)	23	20	18	24	22	19

3.2 Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся

Оценка уровня физической подготовленности студентов основной группы здоровья.

Упражнения для девушек	1 курс (после 9 класса)			2 курс (после 9 класса)		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	4,9	5,8	6,1	4,8	5,7	6
Челночный бег 3х10	8,6	9,3	9,9	8,5	9,2	9,8

Прыжок в длину с места	180	160	145	185	165	150
Бег 400 м	2,45	2,55	3,05	2,35	2,45	2,55
Наклон вперед из положения стоя, см	18	13	8	19	14	9
Подтягивания на низкой перекладине	23	16	6	24	15	7

Упражнения для юношей	1 курс (после 9 класса)			2 курс (после 9 класса)		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	4,7	5,5	5,8	4,6	5,4	5,9
Челночный бег 3х10	7,3	8	8,2	7,2	7,9	8,1
Прыжок в длину с места	210	190	160	215	195	165
Бег 800 м	2,45	2,55	3,05	2,35	2,45	2,55
Наклон вперед из положения стоя, см	15	10	5	16	11	4
Подтягивания	10	8	3	15	9	4

Оценка уровня физической подготовленности подготовительной медицинской группы.

Упражнения для девушек	1 курс (после 9 класса)			2 курс (после 9 класса)		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	5,4	5,7	6,3	5,3	5,6	6,2
Челночный бег 3х10	9,6	10,3	10,9	9,5	10,2	10,8
Прыжок в длину с места	170	150	135	175	155	140
Бег 6 мин	Без учёта времени					
Наклон вперед из положения стоя, см	18	13	8	19	14	9
Подтягивания на низкой перекладине	18	12	3	19	13	4

Упражнения для юношей	1 курс (после 9 класса)			2 курс (после 9 класса)		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	5	5,7	6	4,9	5,6	5,9
Челночный бег 3х10	8,3	9	9,2	8,2	8,9	9,1
Прыжок в длину с места	200	180	150	205	185	155
Бег 6 мин	Без учёта времени					
Наклон вперед из положения стоя, см	15	10	5	16	11	4
Подтягивания	10	6	3	11	7	4

Задания для текущего контроля успеваемости студентов специальной медицинской группы. Выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, а также с учетом показаний и противопоказаний к выполнению тестов.

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)/ девушки в висе лежа	30	25	20	15	10
Прыжки в длину с места (см)	190/170	180/160	170/150	160/140	150/130
Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	20	17	14	10	7

Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз)	20	17	14	10	7
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) девушки от стола	25	20	15	10	5
Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость), см	9	7	5	3	1
Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин	6	5	4	3	2
Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (количество раз)	30/25	25/20	20/15	15/12	10/10
Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (количество раз)	40	35	30	25	20

Требования к результатам обучения студентов со специальной медицинской группой:

Уметь определять уровень собственного здоровья с помощью тестов; уметь составлять и проводить комплекс упражнений с утренней гимнастикой; овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов; уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа; повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта; знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности; уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.

По физической культуре студенты, отнесенные к специальной группе и освобожденные пишут рефераты по всем отделам программы, по которым занимаются студенты и сдают практические нормативы подготовительной и основной группы здоровья.

Перечень тем и требования по оформлению для рефератов и докладов:

Требования для оформления:

Реферат оформляется по ГОСТу Р 7.0.97-2016

Основные положения:

Шрифт 14 Times New Roman;

Межстрочный интервал: 1,5;

Поля документа: левое — 3 см, правое — 1 см, верхнее и нижнее — по 2 см;

Абзацный отступ: 1,25 см;

Выравнивание текста: по ширине;

Нумерация страниц: снизу, по центру (титульный лист не нумеруется).

- Личная гигиена и здоровье человека; губительное влияние вредных привычек на организм; способы саморегуляции психического состояния; закаливание, как средство укрепления здоровья; профилактика инфекционных заболеваний; основы здорового образа жизни;
- Легкая атлетика: история легкой атлетики; виды легкой атлетики и судейство по видам; лучшие спортсмены России по легкой атлетике; история развития легкой атлетики в мире, в

России; классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.

- Волейбол: история волейбола; правила игры и судейство по волейболу; лучшие спортсмены России по волейболу.

- Баскетбол: история баскетбола; правила игры и судейство по баскетболу; лучшие спортсмены России по баскетболу; история отечественного баскетбола; техника игры в баскетбол; виды подготовки баскетболистов и их характеристики; Олимпиада 1972г., баскетбол; развитие физических качеств и виды тренировок;

- Олимпийские Игры Древней Греции: Олимпийские игры и подготовка к ним; Древний Рим в Олимпийских играх; Победители Олимпийских игр.

3.3 Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация студентов – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися содержания части учебной дисциплины.

<table>
<tr><th>Вид оценивания</th><th>Вид заданий</th><th>Оценка</th></tr>
<tr><td>Другая форма контроля (ДФК)</td><td rowspan="2">– демонстрация комплекса ОРУ,
– сдача контрольных нормативов
– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
– сдача нормативов ГТО
– защита реферата
– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
– составление словаря терминов, либо кроссворда</td><td rowspan="2">«Отлично» - выполнены все виды работ и сданы все контрольные нормативы с помещением занятий не менее 80%
«Хорошо» - выполнено 75% контрольных нормативов и сумма выполненных заданий ниже отметки 4,5 с посещением занятий не менее 65%
«Удовлетворительно» - выполнено половина контрольных нормативов и сумма выполненных заданий ниже отметки 3,5 с посещением занятий не менее 55%
«Неудовлетворительно» - контрольные нормативы выполнены на 25%, сумма выполненных заданий ниже 2,5 посещение занятий менее 50%</td></tr>
<tr><td>Зачет с оценкой</td></tr>
</table>

Нормативы для ДФК	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 (м)	5	5,7	6	5,4	5,8	6,2
Прыжок в длину с места	220	205	185	170	165	140
Верхняя передача мяча над собой	15	10	5	15	10	5
Подача мяча из-за лицевой линии из 5 попыток.	3	2	1	3	2	1

Нормативы для (ЗаО)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжки на скакалке кол-во за 2 (мин)	190	170	100	200	180	100
Удержание планки (мин)	1,5	1	30 сек	1,5	1	30 сек
Штрафные броски из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
Передачи мяча в стену за 30 сек (кол-во)	23	20	18	20	18	15

4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Использовать спортивную одежду, которая должна быть по возможности лёгкой и не стеснять движений.

2. Ознакомиться с содержанием рабочей программы, её целями и задачами, связями с другими дисциплинами образовательной программы.

3. Руководствоваться графиком самостоятельной работы, выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельной работы, разбирать на лекциях и консультациях неясные вопросы.

4. Знать противопоказания в выполнении определённых упражнений по своему заболеванию.

5. Следить за своим самочувствием. При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях — обратиться к врачу.

6. Уметь оценивать своё состояние, чтобы избежать переутомления.

5. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А. А. Бишаева. - Москва: КноРус, 2021. - 299 с.: ил.
2. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2021. - 239 с.
3. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, В. К. Пельменев и др.; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Юрайт, 2020. - 599с.
4. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 197 с.
5. Ягодин, Валерий Владимирович. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва: Юрайт, 2020. - 113 с.

Нормативные правовые документы Федеральные законы по физической культуре

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.04.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

1. Физкультура. Валеология. Школа Издательство: Просвещение Автор: Лях Владимир Иосифович Год издания: 2023
2. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) Издательство: Просвещение Автор: Погадаев Григорий Иванович Год издания: 2022
3. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) Издательство: Просвещение Авторы: Матвеев Анатолий Петрович, Палехова Елизавета Сергеевна год издания: 2022

Основные электронные издания:

1. Электронная библиотека
2. Электронные учебники
3. Режим доступа: library@dzr.ranepa.ru sziu@ranepa.ru

6. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры:

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика:

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая,

обруч гимнастический, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов.

Легкая атлетика: стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания.

Спортивные игры: наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр.

Прочее: аптечка медицинская, сетка заградительная.

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.