

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Андрей Драгомирович Улутков

Должность: директор

Дата подписания: 04.03.2023 11:29:19

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФСПО

_____ А.А. Дочкина

«__» _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

для специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

на базе среднего общего образования

заочная форма обучения

Год набора - 2023

РАССМОТРЕНО на заседании

предметно-цикловой комиссии

Протокол № 6

От «29» июня 2023 г.

Санкт-Петербург, 2023 г.

Автор-составитель: Суровцев Евгений Сергеевич

Председатель цикловой (методической) комиссии дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла, математического и общего естественнонаучного цикла
преподаватель высшей категории ФСПО Беленко А.Г.

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
2 Структура и содержание дисциплины	9
2.1 Объем учебной дисциплины и виды работ	9
2.2 Тематический план и содержание дисциплины	9
3 Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по учебной дисциплине и материалы текущего контроля успеваемости обучающихся	12
3.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации ..	15
3.2 Материалы текущего и промежуточного контроля успеваемости обучающихся	18
3.3 Оценочные средства по дисциплине для промежуточной аттестации	20
4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	21
5 Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	22

1 Общие положения

1.1 Область применения программы

Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено федеральным государственным образовательным стандартом и учебным планом по направлению 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав учебного плана и является обязательной для изучения. Изучается она 2 курса (1 — 4 семестр) в соответствии с образовательной программой по направлению 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплины «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» реализуются в порядке, установленном образовательной организацией СЗИУ РАНХИГС. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья СЗИУ РАНХИГС устанавливает особый порядок освоения дисциплины (модулей).

«Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» с учетом их состояния здоровья.

В числе требований к входным знаниям, умениям и компетенциям, необходимым для ее изучения, относятся: владение основами знаний по истории физической культуры, теории и методике физического воспитания; умение правильно выполнить базовые двигательные действия; владение методикой самосовершенствования и самооценки физического развития.

Предшествующей дисциплиной является физическая культура в средних общеобразовательных учебных заведениях.

Дисциплины, на которых базируется данная дисциплина - история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины - основной целью 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:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к

профессиональной деятельности;

2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре,

4. Установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

5. 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;

6. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

7. Приобретение опыта творческого использования физкультурно- спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Развивать способности для формирования общих компетенций (ОК):

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.

Личностных:

Л1	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
Л2	- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курение, употребления алкоголя, наркотиков;
Л3	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
Л4	- приобретения личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;
Л5	- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
Л6	- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
Л7	- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
Л8	- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной, и физкультурной деятельности;
Л9	- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, б эффективно разрешать конфликты;
Л10	- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
Л11	- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
Л12	- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
Л13	- готовность к служению Отечеству, его защите.

Межпредметных:

МП1	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
МП2	- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
МП3	- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
МП4	- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
МП5	- формирования навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МП6	- умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
-----	---

Предметных:

П1	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
П2	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
П5	- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
<p>У-1 выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</p> <p>У-2 выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <p>У-3 осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</p> <p>У-4 соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</p> <p>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;</p> <p>У-6 включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</p> <p>В результате освоения обязательной части учебного цикла.</p> <p>У-7 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> - быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей. <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие случаев травматизма на учебных занятиях.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики профзаболеваний.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемого студентом комплекса закаливающих процедур. Анализ и оценка демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа.</p> <p>Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, результаты контрольных тестов, зачетные нормативы, выполнение нормативов (ГТО).</p>
Знания	
<p>З-1 о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p> <p>З-2 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</p> <p>З-3 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p> <p>З-4 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З-5 основы здорового образа жизни.</p>	<p>Устный опрос. Дифференцированный зачет.</p> <p>Выполнение творческих заданий: сообщение, доклад, индивидуальный проект.</p> <p>Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.</p>

2 Структура и содержание дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды работ

Вид учебной работы	Объём учебной работы, час.
	всего
Обязательная учебная нагрузка обучающихся, в том числе:	2
лекции	2
практические занятия	-
Курсовые работы	-
Консультации	2
Самостоятельная работа	242
Максимальная учебная нагрузка обучающихся	244
Промежуточная аттестация	Зачет

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

1 семестр. 28 часов

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 – 18 часов.

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

2 семестр. 24 часа

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. Развитие основных физических качеств, круговая тренировка.

6. Рубежный контроль. Проверка и оценка подготовленности студентов.

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

3 Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по учебной дисциплине и материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимся нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций, тестирование, контроль устных ответов, подготовка и проведение комплекса зарядки, организация и судейство учебной игры по изучаемым видам спорта.

Освобожденные от физкультуры помогают учителю при приеме практических зачетов, записывая результаты, фиксируют результаты. На каждом уроке среди освобожденных проводятся игры в шашки, шахматы и другие настольные игры.

Контрольные задания Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений
Для девушек

Упражнения		
	5	4
Бег 100 м	15.6	15.9
Бег 2000 м	10.1	10.45
Прыжки в длину с места	1.91	1.81
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	13	12
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	13	11
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз)	61	51
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	21	17
Челночный бег 10x10 м	33.5	35.5

Для юношей

Упражнения	Оценки в баллах				
	2 курс				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м	13.1	13.7	13.9	14.2	14.5
Бег 3000 м	11.58	12.33	13.0 8	13.48	13.58
Прыжки в длину с места	2.51	2.41	2.31	2.24	2.16
Подтягивания	11	10	9	8	7
Подъем силой	5	4	3	2	1
Подъем переворотом	5	4	3	2	1
Сгибание-разгибание рук в упоре брусьях	16	13	10	8	6
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (за 3 подхода)	70	65	60	55	50
Челночный бег 10x10 м	27.8	29.8	31.8	33.8	35.8
Комплексный тест*	9.9	10.1	10.3	10.5	10.7
Угол в упоре	4	3	2	1	0

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ДЕВУШКИ**

Тесты для девушек	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)	20	15	10	6	2
2. Прыжки в длину с места (см)	170	160	150	140	130
3. Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	15	12	10	8	5
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	15	12	10	8	5
5. Отжимание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз)	10	8	6	4	
6. Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)	11	9	7	5	3
7. «Рыбка» (мин., сек.)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
8. Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	5	4	3	2	1
9. Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (раз)	25	20	15	10	5
10. Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (раз).	30	25	20	15	10

Тесты для юношей	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)	30	25	20	15	10
2. Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	160
3. Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	20	17	14	10	7
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз)	20	17	14	10	7
5. Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	10	5
6. Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость), см	9	7	5	3	1
7. «Рыбка» (мин, сек)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
8. Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	6	5	4	3	2
9. Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (количество раз)	30	25	20	15	10
10. Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (количество раз)	40	35	30	25	20

При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается уровень выполнения студентами и практических разделов программы по общефизической, лечебно-профилактической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам защиты письменных работ (рефератов)

Требования к зачету для студентов освобожденных от практических занятий

Требования	Условия зачета
3 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 75%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплекс упражнений для коррекции своего телосложения с учетом заболевания".	Реферат
4 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 75%
2.Знакомство с постановкой спортивной работы на факультете, участие в проведении соревнований.	Работа в судейской соревнованиях бригаде на двух

3.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации

Оценка уровня физической подготовленности студентов основной группы здоровья.

№ п/п	Контрольные тесты	Курс	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. сек	2	4.6	5.4	5.9	4.8	5.7	6.0
2	Челночный бег 3x10м, сек	2	7.2	7.9	8.1	8.5	9.2	9.8
3	Прыжки в длину с места	2	215	195	165	185	165	150
4	Бег 400м девушки, мин. Бег 800м юноши, мин.	2	2.35	2.45	2.55	125	135	145
5	Наклон вперед из положения стоя, см.	2	16	11	4	19	14	9
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине кол-во раз (девушки)	2	12	9	4	24	15	7

Оценка уровня физической подготовленности подготовительной медицинской группы.

№п/п	Контрольные тесты	Курс	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. сек	2	4.9	5.6	5.9	5.3	5.6	6.2
2	Челночный бег 3x10м, сек	2	8.2	8.9	9.1	9.5	10.2	10.8
3	Прыжки в длину с места	2	205	185	155	175	155	140
4	6-минутный бег	2	Без учёта времени					
5	Наклон вперед из положения стоя, см.	2	16	11	4	19	14	9
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине кол-во раз (девушки)	2	11	7	4	19	13	4

Примерные 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.

Юноши/Девушки

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)/ девушки в висе лежа	30	25	20	15	10
2. Прыжки в длину с места (см)	190/170	180/160	170/150	160/140	150/130
3. Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	20	17	14	10	7
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз)	20	17	14	10	7
5. Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) девушки от стола	25	20	15	10	5
6. Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость), см	9	7	5	3	1

7.«Рыбка» (мин, сек)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
8.Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	6	5	4	3	2
9.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
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:

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьба на лыжах, в плавании.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов
6. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).
8. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
9. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
10. Уметь выполнять упражнения:
 1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см.);
 2. Подтягивание на перекладине (юноши);
 3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 4. Прыжки в длину с места;
 5. Бег 100 м.;
 6. Бег: юноши – 3 км., девушки – 2 км. (без учёта времени);
 7. Тест на гибкость

8. Бросок набивного мяча сидя

3.2 Материалы текущего и промежуточного контроля успеваемости обучающихся

Промежуточная аттестация студентов – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися содержания части учебной дисциплины в рамках накопительной системы оценивания.

Упражнения				
Девушки	5	4	3	5
Бег 30 метров	5.3	5.6	6.1	5.2
Бег 60 метров	9.5	10.1	10.7	9.4
Бег 100 метров	16.5	17.2	18.2	16.5
Кросс 500 метров	2.00	2.20	2.35	2.00
Кросс 1000 метров	4.05	4.35	5.05	4.00
Метание мяча	25	22	15	28
Прыжок в длину с места	175	165	145	180
Юноши	5	4	3	5
Бег 30 метров	4.6	5.1	5.6	4.5
Бег 60 метров	8.4	9.1	9.8	8.3
Бег 100 метров	14.4	14.8	15.8	14.3
Кросс 1000 метров	3.35	4.05	4.35	3.30
Кросс 2000 метров	10.10	10.45	11.10	10.05
Метание мяча	48	38	28	50
Прыжок в длину с места	225	210	190	230

Зачетные упражнения по волейболу:

Задание	2 курс		
	5	4	3
1. Верхняя передача мяча над собой	18	13	7
2. Нижняя передача мяча над собой	18	13	7

3. Чередование высокие верхняя и нижняя передачи мяча над собой (количество пар)	8	6	4
4. Подача мяча из-за лицевой линии из 5 попыток.	4	3	2

Зачетные упражнения по силовой подготовке:

Юноши

	Содержание	2 курс		
		5	4	3
1	подтягивание	12	9	4
2	отжимание	25	20	15
3	Пресс 30 сек	27	25	17
4	Планка, м	2	1,5	40с
5	Берпи с отжиманием 30 сек	14	11	9
6	Скакалка 30сек	75	65	50
7	Скакалка 1мин.	140	120	95
8	Скакалка 2 мин.	210	190	100
9	«пистолет»на правой/левой	17	14	9
10	Мет.наб мяча сидя 2кг. (м)	6.5	5.5	3,8
11	Гибкость(см)	16	11	4

Девушки

	Содержание	2 курс		
		5	4	3
1	Подтягивание лёжа	18	12	8
2	Отжимание от скамейки	18	12	8
3	Пресс 30 сек	24	22	12
4	Планка, м	2	1,5	40с
5	Берпи 30 сек	14	11	9
6	Скакалка 30сек	75	65	50
7	Скакалка 1мин.	140	120	95
8	Скакалка 2 мин.	210	190	100
9	«пистолет» на правой/ левой7	17	14	9
10	Мет.наб мяча сидя 1кг.	5.8	5.3	3.3
11	Гибкость(см)	19	14	9

Зачетные упражнения по баскетболу:

	Содержание			
		5	4	3
1	Штрафные броски из 5 попыток	4	3	2

2	Бросок в кольцо после ведения и 2-х шагов из 6 попыток справой-левой стороны	3	2	1
3	Ведение мяча с обводкой стоек и броском в кольцо на время (сек)	ю- 25	ю- 29	ю- 31
		д- 29	д- 32	д- 34
4	Передача мяча в стену за 30 с (к-во раз)	ю- 24	ю- 22	ю- 19
		д- 21	д- 19	д- 16

3.3 Оценочные средства по дисциплине для промежуточной аттестации

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

Примерный перечень тем для рефератов и презентаций:

1. Личная гигиена и здоровье человека:
 1. Гигиена тела, обуви, одежды;
 2. Губительное влияние вредных привычек на организм;
 3. Способы саморегуляции психического состояния;
 4. Закаливание, как средство укрепления здоровья;
 5. Профилактика инфекционных заболеваний;
 6. Профилактика загрязнений окружающей среды (воздух, вода, почва, жилое помещение).
2. Все о заболевании;
 - 1) Лечебная физкультура при заболевании по стадиям выздоровления;
 - 2) Обязательные упражнения при лечении заболевания и выделить какие упражнения противопоказаны при данном заболевании.
3. Легкая атлетика- история легкой атлетики;
 - 1) Виды легкой атлетики и судейство по видам;
 - 2) Все о лучших спортсменах по легкой атлетике из России.
4. Волейбол- история волейбола;
 - 1) Правила игры и судейство по волейболу;
 - 2) Все о лучших спортсменах по волейболу из России.
5. Баскетбол- история баскетбола;
 - 1) Правила игры и судейство по баскетболу;
 - 2) Все о лучших спортсменах по баскетболу из России.

4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Отметка "5" Практическая работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Упражнение выполнено технически правильно, с соблюдением указанного временного отрезка.

Отметка "4" Практическая работа выполнена обучающимися в полном объеме, но с небольшим отклонением в технике и во времени.

Отметка "3" Практическая работа выполнена не полностью с большим отклонением от правильной техники.

Отметка "2" Выставляется в том случае, когда обучающиеся оказались не подготовленными к выполнению этой работы. Упражнение выполнено технически неправильно.

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. - Текст: электронный. - URL: <https://www.book.ru/book/936250>.

2. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2021. - 239 с.: ил. - Текст: электронный. - URL: <https://www.book.ru/book/936273>.

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. - 599 с. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-446683>.

4. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 197 с. - Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=363096>.

5. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 201 с. - Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=357459>.

6. Ягодин, Валерий Владимирович. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. Москва: Юрайт, 2020. - 113 с. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-456547>.

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
<https://znanium.com/catalog/document?id=435551>

2. Физическая культура учебник для 10-11 классов Базовый уровень
Москва <https://znanium.com/catalog/document?id=432683> «Русское слово.» 2020 год изд
Т,В,Андрюхина Н,В, Третьякова

3. Физкультура. Футбол для всех Валеология. Школа Издательство: Просвещение
Автор: Погадаев Григорий Иванович Год издания: 2023

4. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) Издательство: Просвещение

Автор: Погадаев Григорий Иванович Год издания: 2022

5. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) Издательство: Просвещение

Авторы: Матвее Анатолий Петрович, Палехова Елизавета Сергеевна год издания: 2022

Основные электронные издания

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