

Казанский филиал

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ООД**

Специальность среднего профессионального образования  
40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Базовой подготовки

Форма обучения

Очная

**На базе основного общего образования**

Курс – 1

Семестр – 1,2

Набор – 2020 года

Форма обучения – очная

Срок освоения ППССЗ – 2 года 10 месяцев

Казань, 2020 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413.)

Авторы программы:

Васенков Николай Владимирович, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин КФ ФГБОУВО «РГУП», кандидат биологических наук, доцент



Васенков Н.В.

Валиев Ринат Маратович, старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин КФ ФГБОУВО «РГУП»



Валиев Р.М.

Программа рассмотрена на заседании цикловой методической (предметной) комиссии. Протокол заседания № 4 от 26.03.2020 года

Председатель цикловой методической (предметной) комиссии  Д.Р. Вахитов

СОГЛАСОВАНО

Декан ФНО  Н.В. Святова

26.03.2020 года

## **1. Рабочая программа дисциплины**

### **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1.1. Паспорт рабочей программы</b>                         | <b>4</b>  |
| <b>1.2. Структура и содержание учебной дисциплины</b>         | <b>7</b>  |
| <b>1.3. Условия реализации учебной дисциплины</b>             | <b>11</b> |
| <b>1.4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины</b> | <b>14</b> |

## **1.1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1.1. Область применения программы**

Реализация среднего (полного) общего образования в пределах основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», с учетом гуманитарного профиля получаемого профессионального образования.

### **1.1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла. (ОД.Б.3)

### **1.1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

1. Создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;

2. Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;

3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;

4. Воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;

5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

6. Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

**Знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

– историю и развитие видов спорта;

– теорию и методику проведения занятий по физической культуре;

– правила техники безопасности при проведении различных видов занятий;

– количественные и качественные показатели нормативов;

- основные правила подготовки и проведения соревнований.

**Уметь:**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

**Владеть:**

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Результаты освоения основной образовательной программы по дисциплине Физическая культура ООД**

1) Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**1.1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Дисциплина предполагает освоение в первый год обучения Физической культуры и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическая культура: вводное занятие;
- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков.

Теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

### **1.1.5. Количество часов, отведённое на освоение программы общеобразовательной дисциплины. В том числе:**

- максимальная учебная нагрузка – 176 часов,
- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 117 часов;
- самостоятельная (внеаудиторная) работа – 59 часов.

## **1.2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                 | 176                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                      | 117                |
| в том числе:   |                    |
| лабораторные занятия   | –                  |
| практические занятия   | 117                |
| контрольные работы   | –                  |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено)                                | –                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                           | 59                 |
| в том числе:   |                    |
| (самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено) | –                  |

|   |                          |
|---|--------------------------|
| Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.). | –                        |
| <b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине</b>   | Дифференцированный зачет |

## 1.2.2. Тематический план освоения учебной дисциплины **Физическая культура**

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)  | Объем часов | Уровень освоения <sup>1</sup> |
|--|---|-------------|-------------------------------|
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b> |   |             |                               |
| Тема 1.1<br>Физическая культура:<br>вводное занятие                                  | Содержание учебного материала:<br>1. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья.<br>2. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».<br>3. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство.<br>4. Физические упражнения как средство физического воспитания.<br>5. Современное состояние физической культуры и спорта.<br>6. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура».<br>7. Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении.<br>8. Внеаудиторная самостоятельная работа и текущая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура».<br>9. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. | 8           | 1                             |
|  | Лабораторные работы   | –           |                               |
|  | Практические занятия  | 4           |                               |
|  | Контрольные работы  | –           |                               |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  | 4           |                               |

<sup>1</sup> 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)

|   |  |    |     |
|---|--|----|-----|
| Тема 1.2. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем | <p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.</li> <li>2. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</li> <li>3. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения.</li> <li>4. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом.</li> <li>5. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</li> </ol>   | 42 | 2,3 |
|   | Лабораторные работы  | –  |     |
|   | Практические занятия   | 28 |     |
|   | Контрольные работы   | –  |     |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   | 14 |     |
| Тема 1.3. Основы физической подготовки                            | <p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства.</li> <li>2. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.</li> <li>3. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства.</li> <li>4. Классификация физических упражнений и методов их выполнения.</li> <li>5. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.</li> </ol> | 42 | 2   |
|   | Лабораторные работы  | –  |     |
|   | Практические занятия   | 28 |     |
|   | Контрольные работы   | –  |     |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   | 14 |     |

|   |  |    |     |
|---|--|----|-----|
| Тема 1.4. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками                | Содержание учебного материала:<br>1. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.<br>2. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.<br>3. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.<br>4. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.<br>5. Ознакомление с различными программами бега.<br>6. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками. | 44 | 2,3 |
|   | Лабораторные работы  | –  |     |
|   | Практические занятия   | 30 |     |
|   | Контрольные работы   | –  |     |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   | 14 |     |
| Тема 1.5. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков | Содержание учебного материала:<br>1. Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи.<br>2. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств.<br>3. Формы и виды производственной физической культуры.<br>4. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиограмма.   | 40 | 2,3 |
|   | Лабораторные работы  | –  |     |
|   | Практические занятия   | 27 |     |
|   | Контрольные работы   | –  |     |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   | 13 |     |
| Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>                                  |  | –  |     |

|   |            |  |
|---|------------|--|
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены) | –          |  |
| <b>Всего</b>  | <b>176</b> |  |

### **1.2.3. Содержание учебной дисциплины**

#### **Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков**

##### **Тема 1.1. Физическая культура: вводное занятие**

Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта.

Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и текущая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.

##### **Тема 1.2. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем**

Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.

##### **Тема 1.3. Основы физической подготовки**

Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.

##### **Тема 1.4. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками**

Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.

Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.

Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Ознакомление с различными программами бега.

Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.

### **Тема 1.5. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков**

Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиограмма.

## **1.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерного зала, лыжной базы с лыжехранилищем.

Оборудование учебного кабинета: Разметка спортивных площадок, спортивное оборудование и инвентарь.

Технические средства обучения: компьютер, мультимедийное оборудование для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений.

### **1.3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

- Информационные ресурсы Университета:

| <b>№ п/п</b>                             | <b>Наименование</b> | <b>Адрес в сети Интернет</b>  |
|--|---------------------|---|
| <b>Электронные библиотечные системы*</b> |                     |   |
| 1.                                       | ZNANIUM.COM         | <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a><br>Основная коллекция и коллекция |

|                         |   |   |
|-------------------------|---|---|
|                         |   | издательства Стату  |
| 2.                      | ЭБС ЮРАЙТ                                 | <a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a><br>коллекция РГУП  |
| 3.                      | ЭБС «BOOK.ru»                             | <a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a><br>коллекция издательства Проспект -<br>Юридическая литература<br>коллекции издательства Кнорус - Право,<br>Экономика и Менеджмент |
| 4.                      | East View Information Services            | <a href="http://www.ebiblioteka.ru">www.ebiblioteka.ru</a><br>Универсальная база данных периодики<br>(электронные журналы)  |
| 5.                      | НЦР РУКОНТ                                | <a href="http://mcont.ru/">http://mcont.ru/</a><br>Раздел Ваша коллекция – РГУП -<br>периодика (электронные журналы)  |
| <b>Интернет ресурсы</b> |   |   |
| 6.                      | Информационно-образовательный портал РГУП | <a href="http://www.op.rai.ru">www.op.rai.ru</a><br>электронные версии учебных, научных и научно-практических изданий РГУП  |
| 7.                      | Система электронного обучения Фемида      | <a href="http://www.femida.rai.ru">www.femida.rai.ru</a><br>Учебно-методические комплексы,<br>Рабочие программы по направлению подготовки                                       |
| 8.                      | Правовые системы                          | Гарант, Консультант, Кодекс   |
| 9.                      | Официальный сайт Университета             | <a href="http://www.rgup.ru">www.rgup.ru</a>  |

\* ежегодное обновление с внесением изменений в протокол изменений РПД (перечень ЭБС уточняется в библиотеке или на сайте Университета)

- Нормативные правовые акты

В карте обеспеченности литературой указывается:

- Основная литература

-Дополнительная литература

### Карта обеспеченности литературой

Кафедра общеобразовательных дисциплин

Направление подготовки (специальность) 40.02.01. «Право и организация социального обеспечения»

Дисциплина: Физическая культура ООД

Курс: 1

| Наименование, Автор или редактор, Издательство, Год издания, кол-во страниц  | Вид издания   |   |
|--|---|---|
|  | ЭБС<br>(указать ссылку)   | Кол-во<br>печатных изд.<br>в библиотеке<br>вуза |
| 1  | 2   | 3   |
| <b>Основная литература</b>   |   |   |
| Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <a href="https://book.ru/book/932248">https://book.ru/book/932248</a> (дата обращения: 11.03.2020). — Текст : электронный.   | <a href="https://www.book.ru/book/932248">https://www.book.ru/book/932248</a>                             |   |
| Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-108100-6. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://new.znaniy.com/catalog/product/1044220">https://new.znaniy.com/catalog/product/1044220</a> (дата обращения: 05.05.2020) | <a href="https://znaniy.com/catalog/document?id=345908">https://znaniy.com/catalog/document?id=345908</a> |   |
| <b>Дополнительная литература</b>   |   |   |
| Зульфугарзаде, Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 140 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - 978-5-16-012700-2. - ISBN 978-5-16-103004-2. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://new.znaniy.com/catalog/product/1010122">https://new.znaniy.com/catalog/product/1010122</a> (дата обращения: 06.05.2020)   | <a href="https://znaniy.com/catalog/document?id=344080">https://znaniy.com/catalog/document?id=344080</a> |   |
| Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2016. — 299 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-01846-0. — URL: <a href="https://book.ru/book/918083">https://book.ru/book/918083</a> (дата обращения: 19.03.2020). — Текст : электронный.  | <a href="https://www.book.ru/book/918083">https://www.book.ru/book/918083</a>                             |   |

Зав. библиотекой



Зав. кафедрой



## 1.4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*Текущий контроль* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

*Зачет* предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Зачет проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

*Дифференцированный зачёт* проводится в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

– юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднятие ног до касания перекладины);

– девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену).

## Оценка уровня сформированности компетенций

| Результаты обучения<br>(освоенные компетенции)  | Показатели оценивания   | Критерии оценивания компетенций   | Шкала оценивания |
|---|---|---|------------------|
| 1   | 2   | 3   | 4                |
| 1) Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | <p><b>Пороговый</b> – соответствует оценке «удовлетворительно», является обязательным для всех студентов-выпускников вуза по завершению освоения основной профессиональной образовательной программы;</p> | <p>Знает:<br/>- основы здорового образа жизни<br/>Умеет:<br/>- использовать простые формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни<br/>Владеет:<br/>- навыками выполнения норм ГТО при прямом наблюдении</p>  | 41-66 баллов     |
|   | <p><b>Базовый</b> – соответствует оценке «хорошо» и характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза.</p>   | <p>Знает:<br/>- теорию и методику проведения занятий по физической культуре<br/>- о правильном питании и здоровом образе жизни.<br/>- о самоконтроле индивидуального физического развития и состояния здоровья<br/>Умеет:<br/>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни<br/>Владеет:<br/>- навыками выполнения норм ГТО</p> | 67-85 баллов     |

|  |  |   |               |
|--|--|---|---------------|
|  | <p><b>Высокий</b> – соответствует оценке «отлично» и характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования.</p> <p>Содержательное описание показателей дополняется перечислением основных критериев</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теорию и методику проведения занятий по физической культуре</li> <li>- о положительном влиянии здорового образа жизни на физическое и психическое состояние человека</li> <li>- о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободно использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками выполнения норм ГТО самостоятельно</li> </ul> | 86-100 баллов |
| <p>2) Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> | <p><b>Пороговый</b> – соответствует оценке «удовлетворительно», является обязательным для всех студентов-выпускников вуза по завершению освоения основной профессиональной образовательной программы;</p>  | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об укреплении здоровья с помощью физических упражнений</li> <li>- о профилактических мероприятиях</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать упражнения для профилактики здоровья (режим дня, закаливания)</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками профилактики заболеваний</li> </ul>   | 41-66 баллов  |
|  | <p><b>Базовый</b> – соответствует оценке «хорошо» и характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза.</p>  | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об укреплении здоровья с помощью физических упражнений</li> <li>- профилактику заболеваний, восстановительные мероприятия</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать упражнения для профилактики</li> </ul>   | 67-85 баллов  |

|  |  |  |                      |
|--|--|--|----------------------|
|  |  | <p>здоровья (режим дня, закаливания)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать упражнения для индивидуальных форм занятий по физической культуре</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</li> </ul>  |                      |
|  | <p><b>Высокий</b> – соответствует оценке «отлично» и характеризуется максимальной возможной выраженностью компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования. Содержательное описание показателей дополняется перечислением основных критериев</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об укреплении здоровья с помощью физических упражнений</li> <li>- технику безопасности на занятиях, профилактику заболеваний, восстановительные мероприятия,</li> <li>- организацию двигательного режима (в течении дня, недели и месяца): упражнения и подбор занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состоянии самочувствия и показателей здоровья</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать упражнения для профилактики здоровья (режим дня, закаливания)</li> <li>- подбирать упражнения для индивидуальных форм занятий по физической культуре</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями укрепления и сохранения</li> </ul> | <p>86-100 баллов</p> |

|   |  |   |               |
|---|--|---|---------------|
|   |  | здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью  |               |
| 3) Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | <b>Пороговый</b> – соответствует оценке «удовлетворительно», является обязательным для всех студентов-выпускников вуза по завершению освоения основной профессиональной образовательной программы; | Знает:<br>- о состоянии своего здоровья<br>Умеет:<br>- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств<br>Владеет:<br>- методами самоконтроля   | 41-66 баллов  |
|   | <b>Базовый</b> – соответствует оценке «хорошо» и характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза.   | Знает:<br>- о состоянии своего здоровья<br>- о двигательных возможностях организма<br>Умеет:<br>- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств<br>Владеет:<br>- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | 67-85 баллов  |
|   | <b>Высокий</b> – соответствует оценке «отлично» и характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования.                      | Знает:<br>- о состоянии своего здоровья<br>- о двигательных возможностях организма<br>- о показателях состояния основных функциональных систем<br>- о роли физической культуры в профессиональном и социальном развитии   | 86-100 баллов |

|   |  |   |              |
|---|--|---|--------------|
|   | Содержательное описание показателей дополняется перечислением основных критериев   | человека<br>Умеет:<br>- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств<br>Владеет:<br>- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств   |              |
| 4) Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | <b>Пороговый</b> – соответствует оценке «удовлетворительно», является обязательным для всех студентов-выпускников вуза по завершению освоения основной профессиональной образовательной программы; | Знает:<br>- упражнения разной функциональной направленности<br>Умеет:<br>- выполнять упражнения в режиме учебной и производственной деятельности<br>Владеет:<br>- физическими упражнениями для использования их в режиме учебной и производственной деятельности  | 41-66 баллов |
|   | <b>Базовый</b> – соответствует оценке «хорошо» и характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза.   | Знает:<br>- упражнения разной функциональной направленности<br>- о содержании современных оздоровительных системах физических упражнений влияющих на развитие физических качеств<br>- количественные и качественные показатели нормативов<br>Умеет:<br>- выполнять упражнения в режиме учебной и производственной деятельности<br>- выбирать упражнения | 67-85 баллов |

|  |  |  |                      |
|--|--|--|----------------------|
|  |  | <p>для самостоятельных занятий, положительно влияющих на работоспособность, Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическими упражнениями разной функциональной направленности для использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul>  |                      |
|  | <p><b>Высокий</b> – соответствует оценке «отлично» и характеризуется максимальной возможной выраженностью компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования. Содержательное описание показателей дополняется перечислением основных критериев</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения разной функциональной направленности</li> <li>- о содержании современных оздоровительных системах физических упражнений влияющих на развитие физических качеств</li> <li>- количественные и качественные показатели нормативов</li> <li>- о самосовершенствовании ранее изученных и обучение новым двигательным действиям</li> <li>- о физической подготовке с целью развития физических качеств</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения в режиме учебной и производственной деятельности</li> <li>- выбирать упражнения для самостоятельных занятий, положительно влияющих на работоспособность</li> <li>- выполнять упражнения и подбирать их под свои</li> </ul> | <p>86-100 баллов</p> |

|   |   |   |                     |
|---|---|---|---------------------|
|   |   | <p>физические возможности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать улучшения индивидуальных физических качеств</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическими упражнениями разной функциональной направленности для использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>                           |                     |
| <p>5) Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> | <p><b>Пороговый</b> – соответствует оценке «удовлетворительно», является обязательным для всех студентов-выпускников вуза по завершению освоения основной профессиональной образовательной программы;</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разные виды спорта</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять по наблюдением технические приемы и командно-тактические действия в спортивных играх</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта</li> </ul>   | <p>41-66 баллов</p> |
|   | <p><b>Базовый</b> – соответствует оценке «хорошо» и характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза.</p>   | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и развитие разных видов спорта</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технические приемы и командно-тактические действия в спортивных играх</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой деятельности</li> </ul> | <p>67-85 баллов</p> |

|  |  |   |                      |
|--|--|---|----------------------|
|  | <p><b>Высокий</b> – соответствует оценке «отлично» и характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования.</p> <p>Содержательное описание показателей дополняется перечислением основных критериев</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и развитие разных видов спорта</li> <li>- основные правила подготовки и проведения соревнований</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять и совершенствовать технические приемы и командно-тактические действия в спортивных играх</li> <li>- выполнять специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</li> </ul> | <p>86-100 баллов</p> |
|--|--|---|----------------------|

## **Методические указания для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины**

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы деятельности: самостоятельная работа по освоению и закреплению материала; индивидуальная учебная работа в контактной форме предполагающая взаимодействие с преподавателем (в частности, консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся.

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья возможно

- использование специальных технических и иных средств индивидуального пользования, рекомендованных врачом-специалистом;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь.

На лекционном занятии рекомендуется использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования. Для освоения дисциплины (в т.ч. подготовки к занятиям, при самостоятельной работе) лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляется возможность использования учебной литературы в виде электронного документа в электронно-библиотечной системе Book.ru имеющей специальную версию для слабовидящих; обеспечивается доступ к учебно-методическим материалам посредством СЭО «Фемида»; доступ к информационным и библиографическим ресурсам посредством сети «Интернет».

## ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

| Дата | Раздел | Изменения | Комментарии |
|------|--------|-----------|-------------|
|      |        |           |             |

Рабочая программа разработана

Авторы программы:

Васенков Николай Владимирович, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин КФ ФГБОУВО «РГУП», кандидат биологических наук, доцент



Васенков Н.В.

Валиев Ринат Маратович, старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин КФ ФГБОУВО «РГУП»



Валиев Р.М.