

Казанский филиал

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ООД**

Специальность среднего профессионального образования
40.02.03 «Право и судебное администрирование»

Базовой подготовки

Форма обучения

Очная

На базе основного общего образования

Курс – 1

Семестр – 1,2

Набор – 2020 года

Форма обучения – очная

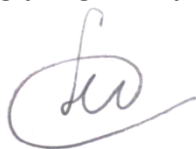
Срок освоения ППССЗ – 2 года 10 месяцев

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:

Мартьянов Олег Петрович, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин КФ ФГБОУВО «РГУП», кандидат биологических наук, доцент



_____ Мартьянов О.П.

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



_____ Васенков Н.В.

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

1.1. Паспорт рабочей программы	4
1.2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
1.3. Условия реализации учебной дисциплины	11
1.4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	14

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 40.02.03 «Право и судебное администрирование», 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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	–
практические занятия	117
контрольные работы	–
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	–
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	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.).	–
Форма промежуточной аттестации по дисциплине	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 ¹
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			
Тема 1.1 Физическая культура: вводное занятие	Содержание учебного материала: 1. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. 2. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». 3. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. 4. Физические упражнения как средство физического воспитания. 5. Современное состояние физической культуры и спорта. 6. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». 7. Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. 8. Внеаудиторная самостоятельная работа и текущая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». 9. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	8	1
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	

¹ 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	Содержание учебного материала: 1. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. 2. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. 3. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. 4. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. 5. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.	42	2,3
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	28	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
Тема 1.3. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала: 1. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. 2. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. 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. 4. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. 5. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.	42	2
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	28	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	

<p>Тема 1.4. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. 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. 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. 4. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. 5. Ознакомление с различными программами бега. 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	
<p>Тема 1.5. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. 2. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. 3. Формы и виды производственной физической культуры. 4. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиограмма. 	40	2,3
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	27	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	13	
<p>Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i></p>	курсовая работа (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>	–	

Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)	–	
Всего	176	

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:

№ п/п	Наименование	Адрес в сети Интернет
Электронные библиотечные системы*		
1.	ZNANIUM.COM	http://znanium.com Основная коллекция и коллекция

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

* 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): 40.02.03. «Право и судебное администрирование»

Дисциплина: Физическая культура ООД

Курс: 1

Наименование, Автор или редактор, Издательство, Год издания, кол-во страниц	Вид издания	
	ЭБС (указать ссылку)	Кол-во печатных изд. в библиотеке вуза
1	2	3
Основная литература		
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: https://book.ru/book/932248 (дата обращения: 11.03.2020). — Текст : электронный.	https://www.book.ru/book/932248	
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: https://new.znaniy.com/catalog/product/1044220 (дата обращения: 05.05.2020)	https://znaniy.com/catalog/document?id=345908	
Дополнительная литература		
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: https://new.znaniy.com/catalog/product/1010122 (дата обращения: 06.05.2020)	https://znaniy.com/catalog/document?id=344080	
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: https://book.ru/book/918083 (дата обращения: 19.03.2020). — Текст : электронный.	https://www.book.ru/book/918083	

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

	<p>Высокий – 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"> - теорию и методику проведения занятий по физической культуре - о положительном влиянии здорового образа жизни на физическое и психическое состояние человека - о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - свободно использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками выполнения норм ГТО самостоятельно 	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>Пороговый – 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"> - об укреплении здоровья с помощью физических упражнений - о профилактических мероприятиях <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать упражнения для профилактики здоровья (режим дня, закаливания) <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками профилактики заболеваний 	41-66 баллов
	<p>Базовый – соответствует оценке «хорошо» и характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - об укреплении здоровья с помощью физических упражнений - профилактику заболеваний, восстановительные мероприятия <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать упражнения для профилактики 	67-85 баллов

		<p>здоровья (режим дня, закаливания)</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать упражнения для индивидуальных форм занятий по физической культуре <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью 	
	<p>Высокий – 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"> - об укреплении здоровья с помощью физических упражнений - технику безопасности на занятиях, профилактику заболеваний, восстановительные мероприятия, - 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 <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать упражнения для профилактики здоровья (режим дня, закаливания) - подбирать упражнения для индивидуальных форм занятий по физической культуре <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современными технологиями укрепления и сохранения 	<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;	Пороговый – соответствует оценке «удовлетворительно», является обязательным для всех студентов-выпускников вуза по завершению освоения основной профессиональной образовательной программы;	Знает: - о состоянии своего здоровья Умеет: - определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств Владеет: - методами самоконтроля	41-66 баллов
	Базовый – соответствует оценке «хорошо» и характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза.	Знает: - о состоянии своего здоровья - о двигательных возможностях организма Умеет: - определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств Владеет: - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	67-85 баллов
	Высокий – соответствует оценке «отлично» и характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования.	Знает: - о состоянии своего здоровья - о двигательных возможностях организма - о показателях состояния основных функциональных систем - о роли физической культуры в профессиональном и социальном развитии	86-100 баллов

	Содержательное описание показателей дополняется перечислением основных критериев	человека Умеет: - определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств Владеет: - 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;	Пороговый – соответствует оценке «удовлетворительно», является обязательным для всех студентов-выпускников вуза по завершению освоения основной профессиональной образовательной программы;	Знает: - упражнения разной функциональной направленности Умеет: - выполнять упражнения в режиме учебной и производственной деятельности Владеет: - физическими упражнениями для использования их в режиме учебной и производственной деятельности	41-66 баллов
	Базовый – соответствует оценке «хорошо» и характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза.	Знает: - упражнения разной функциональной направленности - о содержании современных оздоровительных системах физических упражнений влияющих на развитие физических качеств - количественные и качественные показатели нормативов Умеет: - выполнять упражнения в режиме учебной и производственной деятельности - выбирать упражнения	67-85 баллов

		<p>для самостоятельных занятий, положительно влияющих на работоспособность, Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическими упражнениями разной функциональной направленности для использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 	
	<p>Высокий – 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"> - упражнения разной функциональной направленности - о содержании современных оздоровительных системах физических упражнений влияющих на развитие физических качеств - количественные и качественные показатели нормативов - о самосовершенствовании ранее изученных и обучение новым двигательным действиям - о физической подготовке с целью развития физических качеств <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения в режиме учебной и производственной деятельности - выбирать упражнения для самостоятельных занятий, положительно влияющих на работоспособность - выполнять упражнения и подбирать их под свои 	<p>86-100 баллов</p>

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

	<p>Высокий – 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"> - историю и развитие разных видов спорта - основные правила подготовки и проведения соревнований <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять и совершенствовать технические приемы и командно-тактические действия в спортивных играх - выполнять специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности 	<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».

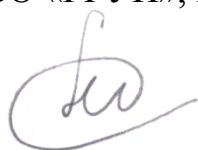
ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

Рабочая программа разработана

Авторы программы:

Мартьянов Олег Петрович, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин КФ
ФГБОУВО «РГУП», кандидат биологических наук, доцент



_____ Мартьянов О.П.

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



_____ Васенков Н.В.