

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



Проректор по ОД

А.А. Панфилов

« 31 » 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности среднего профессионального образования
социально-экономического профиля
40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Владимир, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 года № 508

Кафедра-разработчик: Отделение среднего профессионального юридического образования

Рабочую программу составил: Петухов Сергей Викторович, старший преподаватель кафедры ФВиС

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» протокол № 1 от 31.08.2020 года

Председатель УМК,

Руководитель ОСПУО

Старший преподаватель кафедры ГПУТД Ю.В. Овчинникова

Рецензент

(представитель работодателя)

Владимирский филиал РАНХиГС, заместитель директора филиала, заведующий кафедрой административно-правовых дисциплин, к.ю.н., доцент Рузевич О.Р.

МП

ПОДЛИННОСТЬ ПОДПИСИ

Рузевич О.Р.
ЗАВЕРЯЮ
ВЕДУЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ
Ю.С. КУРДЮКОВА



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Программа переутверждена на 2021/2022 учебный год
Протокол № 1 от 20.08.2021 года
Руководитель ОСПУО [подпись] /Ю.В. Овчинникова/

Программа переутверждена на 2022/2023 учебный год
Протокол № 1 от 29.08.2022 года
Руководитель ОСПУО [подпись] /Ю.В. Овчинникова/

Программа переутверждена на _____ учебный год
Протокол № _____ от _____ года
Руководитель ОСПУО _____ /Ю.В. Овчинникова/

Программа переутверждена на _____ учебный год
Протокол № _____ от _____ года
Руководитель ОСПУО _____ /Ю.В. Овчинникова/

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть учебных циклов ППСЗ и относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Учебная дисциплина «Физическая культура во» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности Право и организация социального обеспечения. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

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, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2, 3, 6, 10	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов				
	всего	1 (3)*	2 (4)*	3 (5)*	4 (6)*
Объем образовательной программы учебной дисциплины	244				
в том числе:					
теоретическое обучение	2	2			
лабораторные работы					
практические занятия	120	32	46	24	18
курсовая работа (проект)					
самостоятельная работа обучающихся	122	34	46	24	18
консультации					
Промежуточная аттестация		<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>Диф.зачет</i>

* в 1, 2, 3, 4-ом семестрах дисциплина читается по учебному плану на базе среднего общего образования;

в 3, 4, 5, 6-м семестре дисциплина читается по учебному плану на базе основного общего образования.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Раздел I. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	14	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	14	ОК 2, 3, 6, 10
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
	2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		
	4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
Практическое занятие Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Толкание ядра. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды). Специальные коррекционные занятия.	12		
Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по лёгкой атлетике» Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	14		
	Раздел 2. Лыжная подготовка	12	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	12	ОК 2, 3, 6, 1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Практическое занятие. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование;	12	

	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши); Основные элементы тактики в лыжных гонках. Элементы лыжного спорта (адаптивные)		
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по лыжному спорту» Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	12	
	Раздел 3. Гимнастика	12	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	12	ОК 2, 3, 6, 1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения; Упражнения в паре с партнером; Упражнения с гантелями; С набивными мячами; Упражнения с мячом, обручем (девушки); Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки); Упражнения для коррекции зрения; Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики; Элементы профилактической, оздоровительной и лечебной гимнастики (адаптивные виды и формы упражнений).	12	
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по гимнастике» Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	12	
	Раздел 4. Спортивные игры	36	
Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала	12	ОК 2, 3, 6, 1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Практическое занятие. Исходное положение (стойки), перемещения; Передача, подача; Нападающий удар; Прием мяча снизу двумя руками; Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину; Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе;	12	

	Блокирование; Тактика нападения; Тактика защиты; Игра по упрощенным правилам волейбола; Игра по правилам; Элементы спортивных игр (адаптивные формы и виды).		
	Самостоятельная работа обучающегося «Правила соревнований по волейболу» Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	12	
Тема 4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	12	ОК 2, 3, 6, 1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Практическое занятие. Ведение; Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком); Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом); Прием техники защиты – перехват; Приемы, применяемые против броска; Накрывание; Тактика нападения; Тактика защиты; Игра по упрощенным правилам баскетбола; Игра по правилам; Элементы баскетбола (адаптивные виды и формы упражнений).	12	
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по баскетболу» Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	12	
Тема 4.3. Футбол (для юношей)	Содержание учебного материала	12	ОК 2, 3, 6, 1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Практическое занятие. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги; Удары головой на месте и в прыжке; Остановка мяча ногой, грудью; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры вратаря; Тактика защиты; Тактика нападения;	12	

	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; Игра по правилам; Элементы футбола (адаптивные виды и формы упражнений).		
	Самостоятельная работа обучающегося «Правила соревнований по футболу» Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	12	
	Раздел 5. Плавание	12	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	12	ОК 2, 3, 6, 1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Практическое занятие. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса; Старты; Повороты; Ныряние ногами и головой; Плавание до 400 м; Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища; Плавание в полной координации; Плавание на боку, на спине; Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде; Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м; Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз; Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше; Элементы и игра в водное поло (юноши); элементы фигурного плавания (девушки); плаванием в открытых водоемах и в бассейне; Самоконтроль при занятиях плаванием; Адаптивное плавание.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по плаванию» Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	12	
	Раздел 6. Виды спорта по выбору	36	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала	12	ОК 2, 3, 6, 1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	

Ритмическая гимнастика	Практическое занятие. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений; Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры.	12	
Тема 6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	12	ОК 2, 3, 6, 1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Практическое занятие. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; Техника безопасности занятий; Элементы атлетической гимнастики (адаптивные).	12	
Тема 6.3. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала	12	ОК 2, 3, 6, 1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Практическое занятие. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов; Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд; Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты; Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой; Элементы спортивной аэробики (адаптивные виды и формы), занятия избранным видом адаптивного спорта.	12	
	Самостоятельная работа обучающегося «Правила соревнований по спортивной аэробике, атлетической гимнастике» Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	36	
Промежуточная аттестация – зачет, дифференцированный зачет			
Всего:		244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» используются Спортивные корпуса:

Спортивный корпус № 1

Плавательный бассейн, 357,6 кв.м

Большой игровой зал-708,1 кв.м

Лыжная база на 400 пар лыж, 148,0 кв.м.

Зал бокса-125,2 кв.м.,

Зал тяжелой атлетики-95,8 кв.м

Зал общефизической подготовки -98,5 кв.м

Зал профессионально - прикладной физической подготовки - 114,6 кв.м.

Зал йоги - 98,5 кв.м,

Кабинеты - 152,2 кв.м.

Стрелковый тир.

Площадь: 686,8 кв.м.

Стрелковый тир - 50 м.х 8 мест.

Кабинет огневой подготовки.

Спортивный корпус № 2

Площадь: 2129,7 кв.м.

в том числе:

учебная - 1380,6 кв.м.;

вспомогательная -

706,1 кв.м.,

Спортивный зал - 847 кв.м.,

Зал для занятий штангой - 45,9 кв.м.,

Зал для занятий штангой - 48,2 кв.м.,

Тренажерный зал - 157,1 кв.м.,

Разминочный зал - 150,2 кв.м.,

Зал спортивной аэробики -150,5 кв.м.,

Кабинеты - 100,5 кв.м.

Спортивный корпус № 3

Площадь: 2129,7 кв.м. в том числе:

учебная - 1380,6 кв.м.;

вспомогательная - 706,1 кв.м.,

Спортзал -159,2 кв.м.,

Спортзал - 590,4 кв.м.,

Спортзал - 159,1 кв.м.,

Кабинеты - 465,0 кв.м.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный инвентарь: мячи-волейбольные, баскетбольные, набивные. Сетки-волейбольные, баскетбольные; шведские стенки; стойки волейбольные, бадминтонные; фермы баскетбольные, бадминтон.

Тренажеры:

СТ-105 – Грудь машина (грузоблочный);

СТ-106 – Бицепс машина (грузоблочный);

СТ-109 – для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра, (грузоблочный , многофункциональный) ;

- СТ-111 – для мышц бедра(комбинированный);
 СТ-113 – Дельта машина (грузоблочная)
 СТ-116 – для мышц брюшного пресса;
 СТ-121 – для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра, стоя (грузоблочный);
 СТ-124 - для мышц груди и задних дельт;
 СТ-202 – тренажер жим ногами угол 450;
 СТ-204 – тренажер Т-образная тяга;
 СТ-303 – Бицепс станок;
 СТ-305 – Тренажер жим руками под углом;
 СТ-312 – «Комбинированный станок» универсальный;
 СТ-313- Станок для разгибания спины;

Гимнастический зал: - Фитболы, обручи, скакалки.

Лыжная база: Лыжный инвентарь.

Стрелковый тир.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Так же на занятиях по «Физической культуре» необходим спортивный инвентарь – мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи, коврики, гантели, скакалки, гимнастические палки, обручи, специальные обучающие устройства, тренажёры и другой специальный инвентарь.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

3.2.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС СОО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
1.Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелеченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0.	2020	-	https://www.iprb ookshop.ru/106205.html
2.Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учебно-методическое пособие / Ю. А.	2020	-	https://www.iprb ookshop.ru/109707.html

Мельникова, К. В. Мельников. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 160 с. — ISBN 978-5-91930-146-2.			
3.Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с.	2018	-	https://www.iprbokshop.ru/107904.html
4.Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3.	2016	-	https://www.iprbokshop.ru/55569.html
Дополнительная литература			
1.Абраменко, М. Н. Основы проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов в специальной медицинской группе юридического вуза : учебное пособие / М. Н. Абраменко, М. В. Абульханова. — Москва : Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. — 64 с. — ISBN 978-5-00094-002-0.	2015	-	https://www.iprbokshop.ru/47247.html
2. Коваленко, А. В. Adaptive Physical Culture (Адаптивная физическая культура) : учебное пособие для студентов направления подгот. 034400.62 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Профиль «Адаптивное физическое воспитание» / А. В. Коваленко. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2014. — 82 с.	2014	-	https://www.iprbokshop.ru/86974.html
3. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой / составители И. В. Королев, С. А. Королева, А. А. Россихин. — Москва : Московский технический университет связи и информатики, 2016. — 16 с.	2016	-	https://www.iprbokshop.ru/63352.html

3.2.2 Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности студентов.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные: Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координаци онные: Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
		17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые: Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
		17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливос ть: 6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
		17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость: Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
		17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые: Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
		17	12	9–10	4	18	13–15	6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного
и подготовительного учебного отделения**

<i>Тесты</i>	<i>Оценка в баллах</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного
и подготовительного учебного отделения**

<i>Тесты</i>	<i>Оценка в баллах</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
3. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Специальные условия проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности обучающихся для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций. Форма проведения текущего контроля и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей. По личной просьбе обучающегося по дисциплине «Физическая культура» предусматривается:

- замена устного ответа на письменный ответ при сдаче дифференцированного зачета;

- при подведении результатов промежуточной аттестации студентов выставляется максимальное количество баллов за посещаемость аудиторных занятий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Обучающийся должен <u>знать</u>:	В полной мере демонстрирует знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Оценка результатов: выполнения практического задания (упражнения); тестирования; подготовки докладов и рефератов; подготовки презентации. Зачета, дифференцированного зачета.
- основы здорового образа жизни.	- основ здорового образа жизни.	Оценка результатов: выполнения практического задания (упражнения); тестирования; подготовки докладов и рефератов; подготовки презентации. Зачета, дифференцированного зачета.
Обучающийся должен <u>уметь</u>:	В полной мере демонстрирует умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов: выполнения практического задания (упражнения); тестирования; подготовки докладов и рефератов; подготовки презентации. Зачета, дифференцированного зачета.