

**Частное профессиональное образовательное учреждение  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Рассмотрена и утверждена на  
заседании Педагогического совета  
№ 04 от 13 июня 2019 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ «СККИТ»  
А.В. Жукова  
«13» июня 2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**БАЗОВАЯ**

**ЮРИСТ**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального образовательного стандарта среднего общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413, с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 г.), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения от 12 мая 2014 года № 508; укрупненная группа специальности 40.00.00 Юриспруденция.

**Организация-разработчик:** Частное профессиональное образовательное учреждение «Северо-Кавказский колледж инновационных технологий»

**Разработчик:** Жуков М.А., преподаватель ЧПОУ «СККИТ»

Рекомендована Педагогическим советом № 04 от «13» июня 2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Область применения программы.** Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, квалификация – юрист.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина БД.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с Федеральным образовательным стандартом среднего общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413, с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 г.), ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

### **1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

#### **Цели дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Для слепых и слабовидящих обучающихся:** сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.

#### **Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приё-

мами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:**

***личностных:***

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

***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

**Для очной формы обучения:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 час.  
 самостоятельной работы – 58 час.

**Для заочной формы обучения:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 12 час;  
 самостоятельной работы – 163 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов очная форма</b>	<b>Объем часов заочная форма</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>175</b>	<b>175</b>
<b>в том числе:</b>		
теоретическое обучение	12	6
практические занятия	105	6
Самостоятельная работа	58	163
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

## 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 очная форма	Объем в часах заочная форма	Уровень освоения
<b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	1	1
	<b>Практическое занятие.</b> Гимнастика. Игра-соревнование. Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий	20	1	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet.	10	27	3
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	1	1
	<b>Практическое занятие.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Игра-соревнование Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий. Гимнастика.	20	1	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet.	10	27	3
<b>Тема 2.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных	2	1	1

<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств			
	<b>Практическое занятие.</b> Гимнастика. Игра-соревнование. Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий	20	1	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet.	10	27	3
<b>Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	1	1
	<b>Практическое занятие.</b> Гимнастика. Легкая атлетика. Игра-соревнование. Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий	20	1	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet.	10	27	3
<b>Тема 4. Психфизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психфизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	1	1
	<b>Практическое занятие.</b> Игра-соревнование. Кроссовая подготовка. Гимнастика. Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий	20	1	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet.	10	27	3
<b>Тема 5 Физическая культура в профессиональной</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и	2	1	1

деятельности специалиста	методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.			
	<b>Практическое занятие.</b> Гимнастика. Игра-соревнование. Кроссовая подготовка. Выполнение нормативов контрольных заданий	5	1	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet.	8	28	3
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>				
		<b>Итого</b>	<b>175</b>	<b>175</b>

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)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому оснащению.**

Для реализации учебной дисциплины Физическая культура должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом:

- спортивный комплекс; спортивный зал;
- тренажерный зал.

Оборудование и инвентарь тренажерного зала:

Тренажерный комплекс

1. Коврик (мат) синий.
2. коврик (мат) серый.
3. Экспандер грудной.
4. Набор мячей для настольного тенниса.
5. Ракетка для настольного тенниса.
6. Экспандер универсальный.
7. Экспандер пружинный.
8. Экспандер универсальный А – 912.
9. Мяч гимнастический с насосом 65 см.
10. Мяч гимнастический с насосом 55 см.
11. Мяч волейбольный.
12. Скакалка.
13. Стол для настольного тенниса.
14. Шахматы.
15. Шашки.
16. Бадминтон 2 ракетки в сетке.
17. Обруч.
18. Обруч металлический.
19. Гири, гантели.
20. Граната ручная.

#### **3.2. Требования к учебно-методической документации по дисциплине.**

Учебно-методическая документация по дисциплине включает: лекции; практические работы, перечень вопросов к текущему контролю и промежуточной аттестации.

**3.3. Требования к обучению студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ.** При наличии в группе студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ реализация учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Положением «Об организации получения образования студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ в ЧПОУ «СККИТ».

**3.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основная литература:**

1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
2. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогиче-

- ский государственный университет, 2018. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>
2. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С.И. Крамской [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80430.html>. — ЭБС «IPRbooks»

#### **Дополнительная литература:**

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М.: Спорт, 2016. — 456 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2017.— 120 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>.— ЭБС «IPRbooks»

#### **Нормативно-правовые документы:**

1. Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта Российской Федерации <http://www.iprbookshop.ru/63781.html>
2. Комментарий к Федеральному закону от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [Электронный ресурс] / Ю. В. Белянинова, Т. С. Гусева, Н. А. Захарова [и др.]. — 4-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 482 с. — 978-5-4486-0304-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73985.html>

#### **Журналы:**

1. Автономия личности <http://www.iprbookshop.ru/47588.html>  
Журнал включает в себя публикации новейших психолого-педагогических концепций и технологий, обеспечивающих актуализацию и интенсификацию развития и саморазвития духовности, творческого потенциала и конкурентоспособности личности. Тематика журнала: физическая культура и здоровье; спорт, рекреация, туризм и окружающая среда; современные подходы в обучении и воспитании; проблемы управления, самоуправления, саморазвития личности; социально-педагогические проблемы образования; проблемы социологии, культурологии и искусства.
2. Вестник спортивной науки <http://www.iprbookshop.ru/63664.html>  
Журнал основан в 2003 г. Учредитель — федеральное государственное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК). Издатель — ОАО «Издательство Советский спорт». Основная цель издания - публикация оригинальных научных статей по педагогике и психологии, научных статей, освещающих проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики высшего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Тематика издания: педагогика и психология, теория и методика физической культуры и спорта, медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, спорт высших достижений, теория и методика высшего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта.

**Словари, энциклопедии:**

1. Большая медицинская энциклопедия [Электронный ресурс] / А. Г. Елисеев, В. Н. Шилов, Т. В. Гитун [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Научная книга, 2019. — 849 с. — 978-5-9758-1872-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80210.htm>
2. Джалилов, П. Б. Словарь терминов по биохимии спорта (глоссарий) [Электронный ресурс] / П. Б. Джалилов, С. С. Михайлов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2015. — 40 с. — 978-5-9718-0645-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40809.html>

**Электронно-образовательные ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Параолимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа <https://paralymp.ru/>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<p><b>Ведение.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b></p>	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
<p><b>Тема 1.</b> <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p>	<p>Изучение вопросов здоровья человека, его ценности и значимости для профессионала. Понимать взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Знание влияния экологических факторов на здоровье человека. Изучение вопросов о вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Изучение влияния наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Ознакомление с рациональным питанием и профессией. Изучение режима в трудовой и учебной деятельности. Применять активный отдых. Использование гигиенических средств оздоровления и управления работоспособностью: закаливания, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Проведения профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>
<p><b>Тема 2.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
<p><b>Тема 3.</b> <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b></p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>
<p><b>Тема 4.</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b></p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзамениционной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
<p><b>Тема 5.</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b></p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами</p>

	<p>двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>
--	--

Уровень подготовки обучающихся по результатам текущего контроля успеваемости, дифференцированного зачета по учебной дисциплине определяется оценками:

<b>Оценка</b>	<b>Содержание</b>	<b>Проявления</b>
Неудовлетворительно	Студент не обладает необходимой системой знаний и умений	Обнаруживаются пробелы в знаниях основного программного материала, допускаются принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий
Удовлетворительно	Уровень оценки результатов обучения показывает, что студенты обладают необходимой системой знаний и владеют некоторыми умениями по дисциплине. Студенты способны понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач	Обнаруживаются знания основного программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности (профессии); студент справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя
Хорошо	Уровень осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, навыками и способами деятельности по дисциплине; способны анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях	Обнаруживается полное знание программного материала; студент, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности
Отлично	Уровень оценки результатов обучения студентов по дисциплине является основой для формирования общих и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям ФГОС СПО. Студенты способны использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях	Обнаруживается всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой; студент, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "отлично" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании программного материала

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Рассмотрен и утвержден на  
заседании Педагогического совета  
№ 04 от 13 июня 2019 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ «СККИТ»  
А.В. Жукова  
13 июня 2019 года

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

БАЗОВАЯ

ЮРИСТ

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:**

### *личностных:*

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

### *метапредметных:*

- способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

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

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### Матрица учебных заданий

№	Наименование темы	Вид контрольного задания
1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Опрос. Игра-соревнование. Выполнение нормативов контрольных заданий. Гимнастика
2	Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Опрос. Игра-соревнование. Выполнение нормативов контрольных заданий. Гимнастика. Кроссовая подготовка. Легкая атлетика.
3	Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Опрос. Игра-соревнование. Выполнение нормативов контрольных заданий. Гимнастика
4	Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Опрос. Игра-соревнование. Выполнение нормативов контрольных заданий. Гимнастика Легкая атлетика.
5	Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Опрос. Игра-соревнование. Выполнение нормативов контрольных заданий. Кроссовая подготовка. Гимнастика
6	Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Опрос. Игра-соревнование. Выполнение нормативов контрольных заданий. Кроссовая подготовка, гимнастика

#### **Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Вопросы к опросу:

Современное состояние физической культуры и спорта.  
Физическая культура и личность профессионала.  
Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.  
Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».  
Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  
Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Выполнение практических заданий.

Гимнастика. Игра-соревнование (внутри колледжа). Выполнение нормативов контрольных заданий.

Гимнастика.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

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.

## **1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Вопросы к опросу:

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.

Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.

Современное состояние здоровья молодежи.

Личное отношение к здоровью как условию формирования здорового образа жизни.

Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека.

О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.

Рациональное питание и профессия.

Режим в трудовой и учебной деятельности.

Активный отдых.

Вводная и производственная гимнастика.

Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

Материнство и здоровье.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Выполнение практических заданий.

Гимнастика. Легкая атлетика. Игра-соревнование (внутри колледжа). Выполнение нормативов контрольных заданий.

Гимнастика.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

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.

Легкая атлетика.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: 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.

## **2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Вопросы к опросу:

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.

Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

Коррекция фигуры.

Основные признаки утомления.

Факторы регуляции нагрузки.

Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств

Выполнение практических заданий.

Гимнастика. Игра-соревнование (внутри колледжа). Выполнение нормативов контрольных заданий.

Гимнастика.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

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.

## **3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

Вопросы к опросу:

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Выполнение практических заданий.

Гимнастика. Легкая атлетика. Игра-соревнование (внутри колледжа). Выполнение нормативов контрольных заданий.

Гимнастика.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

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.

Легкая атлетика.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: 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.

#### **4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Вопросы к опросу:

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.

Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.

Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.

Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Выполнение практических заданий.

Игра-соревнование. Кроссовая подготовка. Гимнастика. Игра-соревнование (внутри колледжа). Выполнение нормативов контрольных заданий.

Кроссовая подготовка: 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».

Гимнастика.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

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.

## **5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Вопросы к опросу:

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.

Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Выполнение практических заданий.

Гимнастика. Кроссовая подготовка. Игра-соревнование (внутри колледжа). Выполнение нормативов контрольных заданий.

Гимнастика.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

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.

Кроссовая подготовка: 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».

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Оценка уровня физических способностей студентов**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, 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	Координационные	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	Выносливость	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	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количе-	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

		ство раз (де- вушки)							
--	--	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной группы**

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

**Оценка уровня физической подготовленности  
девушек основной и подготовительной группы**

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

**Требования к результатам обучения студентов специальной группы**

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек: руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

## Задания к дифференцированному зачету 1 семестр

### Темы рефератов

1. Современные виды двигательной активности.
2. Двигательная активность и здоровье человека.
3. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
4. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
6. Личности в современном олимпийском движении.
7. Развитие летних видов спорта в Ставропольском крае и успехи ставропольских спортсменов на международных первенствах.
8. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
9. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
10. Организация и проведение туристических походов.
11. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
12. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
13. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
14. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
15. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.
16. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
17. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
18. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
19. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.
20. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
21. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
22. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
23. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире
24. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
25. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.

## Задания к дифференцированному зачету 2 семестр

### Вопросы к зачету

1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.
2. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.
3. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
4. Современное состояние здоровья молодежи.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.
6. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
7. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.
8. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.
9. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
10. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
11. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
12. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.
13. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.
14. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств
15. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
16. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
17. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.
18. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.
19. Значение мышечной релаксации.
20. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
21. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.
22. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
23. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
24. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **Рекомендации по подготовке к практическим занятиям (семинарам)**

При подготовке к практическому занятию студент должен ознакомиться с планом, выполнить все инструкции, предложенные преподавателем. Результатом работы является свободное владение теоретическим материалом, полные ответы на поставленные вопросы, коллективное обсуждение проблемных тем.

### **Методические рекомендации по подготовке конспектов**

При подготовке конспекта рекомендуется придерживаться такой последовательности:

1. Прочтите текст.
2. Определите цель изучения темы (какие знания должны приобрести и какими умениями обладать).
3. Выделите основные положения.
4. Проанализируйте основные положения.
5. Сделайте выводы.
6. Составьте краткую запись.

### **Работа с литературными источниками**

В процессе обучения студенту необходимо самостоятельно изучать предлагаемую литературу. Самостоятельно работать с учебниками, учебными пособиями, Интернет-ресурсами. Это позволяет активизировать процесс овладения информацией, способствует глубокому усвоению изучаемого материала. При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное.

Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету - это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. При работе с литературой рекомендуется вести записи.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного. Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

### **Промежуточная аттестация**

Каждый семестр заканчивается сдачей зачетов (экзаменов). Подготовка к сдаче зачетов (экзаменов) является также самостоятельной работой студентов. Студенту необходимо к зачету (экзамену) повторить весь пройденный материал по дисциплине в рамках лекций и рекомендуемой литературы.

### **Методические рекомендации по работе с Интернет-ресурсами**

Среди Интернет-ресурсов, наиболее часто используемых студентами в самостоятельной работе, следует отметить электронные библиотеки, образовательные порталы, тематические сайты, библиографические базы данных, сайты периодических изданий. Для эффективного поиска в WWW студент должен уметь и знать:

- чётко определять свои информационные потребности, необходимую ретроспективу информации, круг поисковых серверов, более качественно индексирующих нужную информацию,
- правильно формулировать критерии поиска;
- определять и разделять размещённую в сети Интернет информацию на три основные группы: справочная (электронные библиотеки и энциклопедии), научная (тексты книг, материалы газет и журналов) и учебная (методические разработки, рефераты);
- давать оценку качества представленной информации, отделить действительно важные сведения от информационного шума;
- давать оценки достоверности информации на основе различных признаков, по внешнему виду сайта, характеру подачи информации, её организации;
- студентам необходимо уметь её анализировать, определять её внутреннюю непротиворечивость.

Запрещена передача другим пользователям информации, представляющей коммерческую или государственную тайну, распространять информацию, порочащую честь и достоинство граждан.

Правовые отношения регулируются Законом «Об информации, информатизации и защите информации», Законом «О государственной тайне», Законом «Об авторском праве и смежных правах», статьями Конституции об охране личной тайны, статьями Гражданского кодекса и статьями Уголовного кодекса о преступлениях в сфере компьютерной информации.

При работе с Интернет-ресурсами обращайтесь внимание на источник: оригинальный авторский материал, реферативное сообщение по материалам других публикаций, студенческая учебная работа (реферат, курсовая, дипломная и др.). Оригинальные авторские материалы, как правило, публикуются на специализированных тематических сайтах или в библиотеках, у них указывается автор, его данные. Выполнены такие работы последовательно в научном или научно-популярном стиле. Это могут быть научные статьи, тезисы, учебники, монографии, диссертации, тексты лекций. На основе таких работ на некоторых сайтах размещаются рефераты или обзоры. Обычно они не имеют автора, редко указываются источники реферирования. Сами сайты посвящены разнообразной тематике. К таким работам стоит относиться критически, как и к сайтам, где размещаются учебные студенческие работы. Качество этих работ очень низкое, поэтому, сначала подумайте, оцените

ресурс, а уже потом им пользуйтесь. В остальном с Интернет-ресурсами можно работать как с обычной печатной литературой. Интернет – это ещё и огромная библиотека, где вы можете найти практически любой художественный текст. В интернете огромное количество словарей и энциклопедий, использование которых приветствуется