

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шутов Олег Леонтьевич

Должность: Директор

Дата подписания: 30.05.2025 17:17:48

Уникальный программный ключ:

2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНПО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

**СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая
культура**

по специальности

40.02.04 Юриспруденция

Краснодар, 2025

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по КОД и
УМР

_____/ Т.В. Першакова
28.05.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

_____/ О.Л. Шутов
Приказ №40-О от 28.05.2025 г.

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 7 от 28.05.2025 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании УМО

«Физическая культура»

Протокол №5 от 15.05.2025 г.

Председатель _____ / А.Г.Королева

Рабочая программа профильной учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура предназначена для реализации профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена. Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного Приказом Мин просвещения России от 27 октября 2023 г. № 798.), входящей в состав укрупненной группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

Организация-разработчик: АНПОО «Кубанский ИПО»**Разработчик:**

Перфильев Д.А., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»

Рецензенты:

1. Королева А.Г., преподаватель, АНПОО «Кубанский ИПО»

Квалификация по диплому: тренер-преподаватель по физической культуре

2. Краснослободский Ю.Н. – преподаватель, ГБПОУ КК КМСК

Квалификация по диплому: преподаватель по физической культуре. тренер

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура, является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	<ul style="list-style-type: none">– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни;– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности;– средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	122
<i>в том числе вариативная часть</i>	-
- теоретическое обучение	2
- практические занятия	8
в т.ч. дифференцированный зачет	2
в т.ч. в форме практической подготовки	-
- самостоятельная работа	112
- промежуточная аттестация	-
в том числе:	
Зачет, дифференцированный зачет	

Тематический план учебной дисциплин

Наименование разделов и тем	Итого академических часов	Самостоятельная работа обучающихся	Количество аудиторных часов			
			Всего	в т.ч. в форме практической подготовки	Теоретич. обучение	Практич. (семинарские) занятия
Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка. Использование средств физической культуры для профилактики перенапряжения и профессиональных заболеваний.	2	-	2	-	2	-
Тема 2. Легкая атлетика. Баскетбол	48	46	-	-	-	-
Тема 3. Атлетическая гимнастика.	34	32	-	-	-	-
Тема 4. Прикладная гимнастика	20	18	-	-	-	-
Тема 5. Волейбол	18	16	-	-	-	-
Зачет	6	-	6	-	-	6
Дифференцированный зачет	2	-	2	-	-	2
Всего	122	112	10	-	2	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Теоретический раздел.		2	ОК 04, ОК 08
Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка. Использование средств физической культуры для профилактики перенапряжения и профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	Физическая культура и спорт: основные понятия, функции, история возникновения, их роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка. Условия профессиональной деятельности юриста и зоны риска его физического здоровья. Использование средств физической культуры для профилактики перенапряжения и профессиональных заболеваний.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		120	ОК 04, ОК 08
Тема 2. Легкая атлетика. Баскетбол	Содержание учебного материала	48	
	Самостоятельная работа обучающихся	46	
	Отработка умений использовать физкультурно-оздоровительную		

	<p>деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание малого мяча в цель. Обучение беговым и прыжковым упражнениям. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта, стартового ускорения Техника бега на средние дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок Техника бега на длинные дистанции; старт, бег по дистанции, поворотов прохождение, финишный бросок Обучение технике работы руками при спортивной ходьбе Техника бега на короткие дистанции: старт, бег, финиширование Совершенствование техники бега на короткие дистанции Обучение технике прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание Обучение технике прыжка в высоту с разбега: переход через планку, приземление Обучение технике прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление Техника безопасности при метании малого мяча. Биомеханические основы техники метания; держание малого мяча, точка разбега Метание малого мяча: заключительная часть разбега, финальные усилия. Техника спортивной и оздоровительной ходьбы Прием контрольных нормативов: бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки) Прием контрольных нормативов: бег 100 метров Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия</p>		
--	--	--	--

	<p>игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.</p> <p>Тренировочная игра.</p> <p>Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передача мяча одной и двумя руками. Перемещение.</p> <p>Ловля мяча одной и двумя руками. Скрытая передача</p> <p>Ведение мяча</p> <p>Отработка техники блокирования</p> <p>Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску</p> <p>Совершенствование техники штрафных бросков: бросок</p> <p>Техника игры в защите. Тренировочная игра</p> <p>Техника игры в нападении. Тренировочная игра</p> <p>Индивидуальные, групповые, командные действия игроков. Судейство</p> <p>Отработка методов приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча. Игра.</p> <p>Прием контрольных нормативов: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка»</p>		
Тема 3. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	34	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	32	
	<p>Отработка умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Техника гимнастических упражнений. Передвижения. Составление и выполнение простейших комбинаций.</p> <p>Опорный прыжок. Упражнения на бревне. Обучение базовым силовым упражнениям. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп</p> <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы.</p> <p>Построение. Смыкание и размыкание</p> <p>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</p> <p>Техника гимнастических упражнений: кувырок вперед-назад, стойки на лопатках, голове, руках</p> <p>Техника гимнастических упражнений: мост, полу, шпагат.</p> <p>Составление простейших комбинаций из изученных упражнений</p>		
Тема 4. Прикладная гимнастика	Содержание учебного материала	20	ОК 04, ОК 08

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Отработка умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.</p> <p>Выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений</p> <p>Применение техники опорного прыжка: разбег, наскок, приземление.</p> <p>Страховка партнера</p> <p>Выполнение упражнений на шведской стенке</p> <p>Выполнение упражнений на перекладине</p> <p>Выполнение упражнений на бревне: наскок, ходьба, равновесие</p> <p>Выполнение упражнений на бревне: повороты, соскок</p> <p>Прием контрольных нормативов: комбинация на гимнастическом бревне, подтягивание на перекладине</p>	18	
Тема 5. Волейбол.	<p>Содержание учебного материала:</p>	18	ОК 04, ОК 08
	<p>В том числе, практических занятий</p>	16	
	<p>Отработка умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Техника безопасности на волейболе. Стойки в волейболе. Перемещения.</p> <p>Прием и передача мяча сверху и снизу</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники боковой подачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники верхней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование тактики игры в нападении: подача, нападение</p> <p>Совершенствование тактики игры в защите: блокирование, страховка</p>		

	Прием мяча одной рукой с нападением, перекатом в сторону, на бедро и спину. Блокирование. Тактика нападения. Совершенствование приемов передачи мяча. Формирование умений судейства. Правила судейства. Расстановка игроков. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Взаимодействия. Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении		
Зачеты		6	
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины:

оснащен оборудованием для спортивных игр:

- щит баскетбольный игровой (комплект);
- щит баскетбольный тренировочный;
- щит баскетбольный навесной;
- ворота для мини-футбола;
- кольца баскетбольные;
- табло игровое (перекидное);
- мяч баскетбольный №7 массовый;
- мяч баскетбольный №7 для соревнований;
- мяч футбольный №4 массовый;
- мяч футбольный №5 массовый;
- мяч футбольный №5 для соревнований;
- насос для накачивания мячей с иглой;
- жилетки игровые;
- сетка для хранения мячей;
- конус игровой.

оснащен оборудованием для гимнастики:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- комплект матов гимнастических;
- канат для лазания 5м. (со страховочным устройством);
- коврик гимнастический;
- обруч гимнастический №2;
- скакалка гимнастическая;
- гимнастические резинки.

оснащен оборудованием для легкой атлетики:

- барьеры легкоатлетические;
- фишки;
- рулетка;
- секундомеры;
- набивные мячи (3, 5, 7 кг).

оснащен оборудованием для общефизической подготовки:

- перекладина навесная универсальная;
- комплект гантелей обрезиненных 90 кг;
- набивные мячи.

оснащен оборудованием для подвижных игр:

- набор для подвижных игр в контейнере;
- сумка для подвижных игр.

оснащен оборудованием для проведения соревнований:

- скамейка для степ-теста – пьедестал;
- весы напольные;
- сантиметр мерный;
- комплект для соревнований №1;
- персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).

оснащен прочим оборудованием:

- аптечка медицинская;
- сетка заградительная.

открытые спортивные площадки:

- стойки для прыжков в высоту;

- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- решетка для места приземления;
- указатель расстояний для тройного прыжка;
- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка;
- турник уличный;
- брусья уличные;
- рукоход уличный;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные;
- сетки для футбольных ворот;
- мячи футбольные;
- сетка для переноса мячей;
- колодки стартовые;
- барьеры для бега;
- палочки эстафетные;
- нагрудные номера;
- рулетка металлическая;
- мерный шнур;
- секундомеры.

1.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

1.2.1 Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>. – Доп.лит. ПООП.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>– Доп.лит. ПООП.

3. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> (дата обращения: 24.05.2024). — Текст : электронный– Доп.лит. ПООП.

4. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>— Текст : электронный– Доп.лит. ПООП.

5. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>— Текст : электронный– Доп.лит. ПООП.

6. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16083-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530390>

7. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2043. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515130>

1.1.1 Дополнительные источники

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452949>

4. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов,

В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962>

5. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455330>

6. Икитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453845>

7. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458711>

8. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

9. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456955>

10. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

11. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978- 5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

12. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепиков. – 3-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 179 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11733-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456724>

1.1.2 Нормативно-правовые акты:

13. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

1.1.3 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет»

14. <http://sportlib.info/Press/ТРФК/> Журнал "Теория и практика физической культуры"

15. <http://sportlib.info/Press/ФКВОТ/> Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

16. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

17. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

18. <http://sports-info.ru/> - Спортивный информационный портал «SportNews»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; – средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; – проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Текущий контроль: Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Промежуточная аттестация Зачет Дифференцированный зачет</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<ul style="list-style-type: none"> – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм 	<p>Текущий контроль: Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p> <p>Промежуточная аттестация Зачет Дифференцированный зачет</p>

**1 год обучения по программе
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000м (мин, сек)	13,30	14,00	б/вр
Бег 30м (сек)	4,60	5,00	5,40
Бег 60м (сек)	8,20	8,60	9,00
Бег 100 м (сек)	13,80	14,20	14,80
Прыжок в длину с места (см)	230	215	205
Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	430	415	405
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	13	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	50	45	30
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	12	10	7
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	6
12.Выход силой (количество раз)	7	6	4
13.Подъём переворотом (количество раз)	9	8	6
14.Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24
15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
16.Наклон из положения стоя (см)	15	10	5
17.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
18.Приём – передача мяча над собой сверху.	25	20	15
19.Приём- передача мяча над собой снизу	25	20	15
20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи	5	4	3
21.Челночный бег 3x10 м (сек)	7,0	7,5	8,0

**1 год обучения по программе
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000м (мин, сек)	11,00	11,30	б/вр
2.Бег 30м (сек)	5,2	5,6	5,8
3.Бег 60м (сек)	10,4	10,8	11,2
4.Бег 100м (сек)	15,8	16,2	16,5
5.Прыжок в длину с места (см)	205	190	175
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	390	375	360
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	25	15	10
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	12	10	9
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	50	45	30
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	65	50	35
12. Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24
13. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
15.Наклон из положения стоя (см)	22	15	10

16.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
17.Приём – передача мяча над собой сверху	25	20	15
18.Приём – передача мяча над собой снизу	25	20	15
19. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	5	4	3
20. Челночный бег 3x10 м (сек)	8,2	9,0	9,5

**2 год обучения по программе
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин, сек)	13,00	13,30	б/вр
2.Бег 30м (сек)	4,4	4,8	5,2
3.Бег 60м (сек)	8,0	8,4	8,8
4.Бег 100м (сек)	13,5	14,0	14,2
5.Прыжок в длину с места (см)	240	220	210
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	440	420	410
7.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	25	20	15
9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
11.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8
12.Выход силой (количество раз)	8	7	6
13.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
14.Поднимание туловища за 30 сек	30	28	26
15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
16.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
17.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
18.Приём – передача мяча над собой сверху	30	25	15
19.Приём – передача мяча над собой снизу	30	25	15
20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи	6	4	3
21. Челночный бег 3x10 м (сек)	6,8	7,3	7,8

**2 год обучения по программе
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000м (мин, сек)	10,40	11,00	б/вр
2.Бег 30м (сек)	5,1	5,5	5,6
3.Бег 60м (сек)	9,8	10,5	10,7
4.Бег 100м (сек)	15,6	16,0	16,2
5.Прыжок в длину с места (см)	210	205	180
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	400	395	370
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	15	12	10
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на	12	10	8

каждой ноге)			
11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40
12. Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25
13. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
14. Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
15. Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
16. Приём передача мяча над собой сверху.	30	25	20
17. Приём передача мяча над собой снизу.	30	25	20
18. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из б на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3
19. Челночный бег 3x10м (сек)	8,0	8,5	9,2