

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

**программы подготовки специалистов среднего звена
38.02.06 Финансы**

УТВЕРЖДЕНО

Директор Колледжа ФГБОУ ВО «МАГУ»



/ Козлова Н.В./
Ф.И.О.

Мурманск
2020

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью Программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ), в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.06 «Финансы» (базовая подготовка).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Программой предусмотрены вводные лекционные занятия. Все остальные, предусмотренные программой теоретические сведения, сообщаются в ходе проведения практических занятий.

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны формироваться общие компетенции (ОК):

Формулировка ПК, ОК	Знать	Уметь
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;	<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни - психологические основы деятельности коллектива, 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - организовывать работу коллектива и команды; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;	<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 	<ul style="list-style-type: none"> - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	<ul style="list-style-type: none"> - средства профилактики перенапряжения 	
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать		

осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;		
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;		
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;		

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **160** часа, в том числе:

обязательная аудиторная работа обучающегося **148** часов;

самостоятельная работа обучающегося **12** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	148
В том числе	
Теоретическое обучение	8
Практические занятия	140
Самостоятельная работа обучающегося	12
Промежуточная аттестация в форме диф. зачёта	

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

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Кол-во часов на СРС
		ЛК	ПР	ЛБ		
1	Раздел 1. Основы физической культуры	4	6	-	10	2
2	Раздел 2. Легкая атлетика	-	20	-	20	2
3	Раздел 3. Баскетбол	-	22	-	22	2
4	Раздел 4. Волейбол	-	22	-	22	2

5	Раздел 5. Лыжная подготовка	-	24	-	24	2
6	Раздел 6. Гандбол	-	24	-	24	2
7	Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4	22	-	26	-
	ИТОГО	8	140	-	118	12

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся
1	2
Раздел 1. Основы физической культуры	
Теория и практика физической культуры	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание
	<p>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</p> <p>Самостоятельная работа: Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе)</p> <p>Практическая работа: - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием</p>

	<p>дозировки).</p> <p>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно- тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</p>
Раздел 2. Легкая атлетика	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Практические занятия
	Содержание
	<p>Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</p> <p>Обучение техники прыжка в длину с места.</p> <p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП.</p> <p>Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</p>
	<p>Самостоятельная работа Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p> <p>Совершенствование техники выполнения специальных упражнений Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.</p> <p>Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление практики судейства..</p>
Тема 2.2. Бег на средние	Содержание

дистанции.	<p>Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</p> <p>Самостоятельная работа Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p>
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.	<p>Содержание Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.</p> <p>Практическая работа Совершенствовать технику бега по дистанции. технику старта, стартового разбега, финиширования.</p>
Тема 2.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	<p>Содержание Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Самостоятельная работа Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.</p>
Раздел 3. Баскетбол	
Тема 3.1. Техника	Содержание

выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.
	Самостоятельная работа Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.
	Самостоятельная работа
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.
	Самостоятельная работа
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание
	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

	Практическая работа Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.
Раздел 4. Волейбол	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.
	Самостоятельная работа
	Закрепление техники владения техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.
	Самостоятельная работа
	Закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание
	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.
	Самостоятельная работа
	Выполнение технических элементов в учебной игре.
Тема 4.4.	Содержание

Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	<p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.</p> <p>Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.</p> <p>Учебная игра с применением изученных положений.</p> <p>Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.</p>
	Практическая работа
	<p>Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.</p>
Раздел 5. Лыжная подготовка	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание
	<p>Выполнение техники попеременного двухшажного хода.</p> <p>Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке».</p> <p>Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.</p>
	Самостоятельная работа
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Закрепление технике лыжных ходов на учебном круге, закрепление технике подъема и спусков.
	Содержание
	<p>Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».</p> <p>Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.</p> <p>Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.</p>
	Самостоятельная работа
	<p>Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.</p> <p>Воспитание выносливости.</p>
Тема 5.3. Техника	Содержание

поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.
	Практическая работа
	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание
	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.
	Самостоятельная работа
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема. Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.
Раздел 6. Гандбол	
Тема 6.1. Техника	Содержание

<p>владения мячом на месте. Техника владения мячом в движении. Стойка вратаря, удары по воротам Тактика игры в гандбол. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам</p>	<p>Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Обучение техники броскам мяча по воротам с места. Обучение правилам игры в гандбол. Обучение жестам судей. Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Воспитание морально-волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента Обучение технике перемещения гандболиста. Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении. Обучение броску мяча по воротам с места. Обучение технике ведения мяча с изменением направления. Ознакомление с правилами игры в гандбол Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря. Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.</p>
	<p>Самостоятельная работа Закрепление техническим элементам в гандболе Практическая работа Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координации</p>
<p>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	
	<p>Содержание</p>

Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.

Анализ
профессиограммы.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.

Практическая работа

Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для студ. вузов, изуч. дисцип. "Физ. культура" / В. И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2007. - 366 с. : ил. - (Disciplinae). - ISBN 5-8297-0244-4 [Гриф МО]
2. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студ. вузов / Г. С. Туманян. - М. : Академия, 2006. - 332, [3] с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2212-7
3. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры : [учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 032101 "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)] / Т. П. Бегидова. - М. : Физкультура и спорт, 2007. - 189, [1] с. - Библиогр.: с. 185-190 (66 назв.). - ISBN 978-5-278-00846-0 [Гриф]
4. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/433532>.
5. 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>.
6. 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>.

Дополнительная литература:

7. Теория и организация адаптивной физической культуры : в 2 т. : учеб. пособие для вузов. Т. 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. С. П. Евсеева . - М. : Сов. спорт,

2005. - 448 с. : ил. - ISBN 5-9718-0092-2 [Гриф]
8. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. - М. : Сов. спорт, 2004. - 464 с. : ил. - ISBN 5-85009-914-X[Гриф ГК РФ]
 9. Твой олимпийский учебник : учеб. пособие для учреждений образования России / Олимпийский ком. России ; [В. С. Родиченко и др.]. - 19-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и Спорт, 2008. - 144 с. : фот. - ISBN 978-5-278-00868-2[Гриф]
 10. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458712>.
 11. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н.В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>. – Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст : электронный.
 12. Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол : [16+] / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3332-4. – Текст : электронный.
 13. Затолокина, Г.В. Физическая культура: теннис : [16+] / Г.В. Затолокина, Н.Н. Чеснокова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 56 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576792>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3583-0. – Текст : электронный.
 14. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол : [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст : электронный.
 15. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/429447>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения,	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
---	--

усвоенные знания)	
1	2
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - организовывать работу коллектива и команды; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения 	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. Оценка выполнения практического ЛФК массаж по заболеваниям.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений,
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные

занятия двигательной активности.

- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие 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;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

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

№ п/п	Физич еские способ ности	Контрол ьное упражне ние (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоро стные	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	Коорд инацио нные	Челночны й 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	Скоро стно- силов ые	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	Вынос ливост ь	6- минутны й 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	Гибкос ть	Наклон вперед из положени я 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	Силов ые	Подтягив ание: на высокой переклад ине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой переклад ине из виса лежа, количеств о 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 ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
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 ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
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
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7

8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатывается кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ

Содержание профессионального образования и условия организации обучения в ФГБОУ ВО «МАГУ» студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой (при необходимости), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Обучение по образовательной программе среднего профессионального образования студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья осуществляется ФГБОУ ВО «МАГУ» с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В ФГБОУ ВО «МАГУ» созданы специальные условия для получения образования студентами (слушателями) с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения среднего профессионального образования студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких лиц, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего студентам (слушателям) необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания ФГБОУ ВО «МАГУ» и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ лицами с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения образования студентам (слушателям) с ограниченными возможностями здоровья ФГБОУ ВО «МАГУ» обеспечивается:

- для слушателей с ограниченными возможностями здоровья по слуху услуги сурдопереводчика и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

- для студентов (слушателей), имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения ФГБОУ ВО «МАГУ», а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Образование студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими студентами (слушателями), так и в отдельных группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

С учетом особых потребностей студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья ФГБОУ ВО «МАГУ» обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

С учетом особых потребностей студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена возможность обучения по индивидуальному плану.