

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Силин Яков Петрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 15.09.2023 09:54:42

Уникальный идентификатор документа:

24f866b72aca16484036a8cbb3c509a9531e605f

Одобрено Педагогическим советом колледжа

ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

Утверждена

Советом по учебно-методическим
вопросам и качеству образования

протокол № 4 от 06.12.2022 г.

Директор колледжа _____ А.Э.Чечулин

(подпись)

протокол № 4 от 14.12.2022 г.

Председатель _____ Д.А. Карх

(подпись)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальность	40.02.03 Право и судебное администрирование
Форма обучения	очная
Год набора	2023
Разработана:	
Преподаватель,	
А.Р. Даутов	

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	3
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ	3
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП	4
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	4
6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ	5
7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	9
9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	9
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	10
11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	11

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной в соответствии с ФГОС СПО

ФГОС СПО	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование (приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 г. № 513)
ПС	

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины "Физическая культура" является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

Уметь:

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

Результатом освоения дисциплины, в соответствии с рабочей программой воспитания, является формирование у обучающихся следующих личностных результатов обучения:

ЛР 7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей

ЛР 9. Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточный контроль	Часов			
	Всего за семестр	Контактная работа (по уч.зан.)	Самостоятельная работа	

		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование	в том числе подготовка контрольных и курсовых	
Семестр 1					
Зачет	0	32	32	32	0
Семестр 2					
Зачет	0	44	44	44	0
Семестр 3					
Зачет	0	27	27	27	0
Семестр 4					
Зачет с оценкой	0	19	19	19	0
	0	122	122	122	0

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП

В результате освоения ООП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС СПО.

Общие компетенции (ОК)

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ОК 10 Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 1		64					
Тема 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9)	64			32	32	
Семестр 2		88					
Тема 2.	Легкая атлетика (ОК 10, ЛР 9, ЛР 11)	88			44	44	
Семестр 3		54					
Тема 3.	Спортивные игры (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9)	54			27	27	
Семестр 4		38					
Тема 4.	Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 10, ЛР 9)	38			19	19	

6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
1-4 семестр	Ведомость посещаемости учебных занятий	Посещение практических занятий	1 балл за занятие
1-4 семестр	Посещение спортивно-массовых мероприятий	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика	от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия
1-4 семестр	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Непосредственно участие во Всероссийских спортивно-массовых мероприятиях («Кросс нации», «Лыжня России», «Лед надежды нашей» и др., а также во внутривузовских соревнованиях и соревнованиях АССК	от 5 до 15 баллов в зависимости от уровня соревнований
1-4 семестр	Участие во Всероссийских проектах ВФСК «ГТО» и «От студзачета к знаку ГТО»	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета	Золотой знак «ГТО» 50 баллов Серебряный знак «ГТО» 40 баллов Бронзовый знак «ГТО» 30 баллов Любой знак «От студзачета к знаку ГТО» 10 баллов
1-4 семестр	Посещение тренировочных занятий в сборных и секциях университета	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университета в течение учебного года	от 20 до 50 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях
Промежуточный контроль (Приложение 5)			
1 семестр (За)	Контрольные нормативы	Нормативы для определения развития физических качеств	Зачет / незачет
2 семестр (За)	Контрольные нормативы	Нормативы для определения развития физических качеств	Зачет / незачет
3 семестр (За)	Контрольные нормативы	Нормативы для определения развития физических качеств	Зачет / незачет
4 семестр (ЗаО)	Контрольные нормативы. Тест	Нормативы для определения развития физических качеств. Тест состоит из 5 закрытых вопросов и 5 открытых вопросов. Количество вариантов - 10.	Оценивается от 2 до 5 баллов

ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ООП формируется на основе объединения текущей и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущая аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течении семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин (предметов) и практик закреплены виды текущей аттестации, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончанию дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончанию формирования компетенций.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответа и т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для решения профессиональных задач
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9) Занятия по специализациям: - Лёгкая атлетика - Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол - Занятия на тренажерах - Общая физическая подготовка (ОФП) - Занятия со студентами специальной медицинской группы</p>
<p>Тема 2. Легкая атлетика (ОК 10, ЛР 9, ЛР 11) Занятия по специализациям: - Лёгкая атлетика - Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол - Занятия на тренажерах - Общая физическая подготовка (ОФП) - Занятия со студентами специальной медицинской группы</p>
<p>Тема 3. Спортивные игры (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9) Занятия по специализациям: - Лёгкая атлетика - Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол - Занятия на тренажерах - Общая физическая подготовка (ОФП) - Занятия со студентами специальной медицинской группы</p>
<p>Тема 4. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 10, ЛР 9) Занятия по специализациям: - Лёгкая атлетика - Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол - Занятия на тренажерах - Общая физическая подготовка (ОФП) - Занятия со студентами специальной медицинской группы</p>

7.3. Содержание самостоятельной работы

<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9) Изучение учебной литературы по основам физической культуры</p>
<p>Тема 2. Легкая атлетика (ОК 10, ЛР 9, ЛР 11) Изучение учебной литературы на тему общей и специальной физической подготовки</p>
<p>Тема 3. Спортивные игры (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9) Изучение учебной литературы на темы физической подготовки в игровых видах спорта и технических аспектов игры в баскетбол</p>
<p>Тема 4. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 10, ЛР 9) Изучение учебной литературы на тему характеристика опорно-двигательного и мышечного аппарата</p>

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Приложение 1

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Приложение 2.

7.3.3. Перечень курсовых работ
Не предусмотрено

7.4. Электронное портфолио обучающегося
Материалы не размещаются

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы
Не предусмотрено

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы
Не предусмотрено

8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

По заявлению студента

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сайт библиотеки УрГЭУ

<http://lib.usue.ru/>

Основная литература:

1. Караулова Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 336 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1247150>
2. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 493 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/491233>
3. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 110 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495814>

4. Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 599 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495018>

5. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богашенко Ю. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488898>

Дополнительная литература:

1. Стрельников В.А., Толстикова В.А., Кузьмин В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе [Электронный ресурс]: Монография. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 112 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1216376>

2. Добрынин И. М. Физическая культура: скандинавская ходьба [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2018. - 38 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p491199.pdf>

3. Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 197 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>

4. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 148 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495699>

5. Горелов А. А., Румба О. Г., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н. Теоретические основы физической культуры [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 194 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/496822>

6. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 149 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495966>

7. Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 201 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

8. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учебник для соо. - Москва: Юрайт, 2022. - 394 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/509215>

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

Microsoft Office 2016. Договор № 52/223-ПО/2020 от 13.04.2020, Акт № Tr000523459 от 14.10.2020 Срок действия лицензии 30.09.2023.

Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Справочно-правовая система Консультант+. Срок действия лицензии до 31.12.2023

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии - без ограничения срока

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

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

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к дифференцированному зачету

Нормативы испытаний (тесты) для дифференцированного зачета в II семестре

№	Нормативы испытаний (тесты)	Девушки			Юноши		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.)	150	155	160	185	190	195
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.)	5	6	7	4	5	6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20	26	32	27	33	36
4	Челночный бег 3x10 м.	9,6	9,3	8,9	8,3	8,1	7,9
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине	4	7	9	5	7	9
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	7	9	20	25	27

Необходимо сдать 5 нормативов из 6 для получения дифференцированного зачета. Оценка формируется из среднего арифметического показателя за 5 нормативов. Студенты сдают 5 норматива из 6-ти по выбору. Если студент сдал зачетные нормативы ниже оценки «удовлетворительно» (3), значит студент не освоил программу по дисциплине «Физическая культура» и получает оценку «неуд.».

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к дифференцированному зачету

Темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

1 семестр

Диагноз и краткая характеристика заболевания. Питание, режим труда и отдыха. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

2 семестр

Состав (и обоснование) индивидуального комплекса физических упражнений (ЛФК) и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

**Приложение 4
к рабочей программе**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНЫ
на заседании Педагогического совета колледжа

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ

ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

по учебному предмету
Физическая культура

Оценочные материалы текущего контроля

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль не менее 50% за семестр			
Физическая культура	Посещаемость учебных занятий	Посещение практических занятий	одно занятие 1 балл
	Посещение спортивно-массовых мероприятий	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика.	от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Непосредственно участие во Всероссийских спортивно-массовых мероприятиях («Кросс нации», «Лыжня России», «Лед надежды нашей» и др., а также во внутривузовских соревнованиях и соревнованиях АССК.	от 5 до 15 баллов в зависимости от уровня соревнований
	Участие во Всероссийских проектах ВФСК «ГТО» и «От студзачета к знаку ГТО»	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета	Золотой знак «ГТО» 50 баллов Серебряный знак «ГТО» 40 баллов Бронзовый знак «ГТО» 30 баллов Любой знак «От студзачета к знаку ГТО» 10 баллов
	Посещение тренировочных занятий в сборных и секциях университета	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университета в течение учебного года	от 20 до 50 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях

**Приложение 5
к рабочей программе**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНЫ
на заседании Педагогического совета колледжа

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
по учебному предмету
Физическая культура

Промежуточный контроль

Основными критериями зачета являются: прохождение медицинского осмотра, систематическое посещение занятий, выполнение контрольных нормативов и тестов физической подготовленности.

Нормативы испытаний (тесты) для дифференцированного зачета во II семестре студентов колледжа I курса

№	Нормативы испытаний (тесты)	Девушки			Юноши		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.)	150	155	160	185	190	195
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.)	5	6	7	4	5	6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20	26	32	27	33	36
4	Челночный бег 3x10 м.	9,6	9,3	8,9	8,3	8,1	7,9
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине	4	7	9	5	7	9
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	7	9	20	25	27

Необходимо сдать 5 нормативов из 6 для получения дифференцированного зачета. Оценка формируется из среднего арифметического показателя за 5 нормативов. Студенты сдают 5 норматива из 6-ти по выбору. Если студент сдал зачетные нормативы ниже оценки «удовлетворительно» (3), значит студент не освоил программу по дисциплине «Физическая культура» и получает оценку «неуд.».

Студенты специальной медицинской группы вместо контрольных нормативов сдают реферат на тему «Диагноз и краткая характеристика заболевания. Питание, режим труда и отдыха. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями»