

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шарифов, Владимир Владимирович

Должность: Директор Казанского филиала

Дата подписания: 17.03.2022 17:54:18

Уникальный программный ключ:

65fd6cbdf7eae29c01b701aabc1fbc13d72d7bd0b08b122e44091c482448eba9

**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРАВОСУДИЯ»**  
**Казанский филиал**

Кафедра общеобразовательных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ООД**

Специальность среднего профессионального образования  
21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»

Базовой подготовки

Форма обучения  
Очная

**На базе основного общего образования**

Курс – 1

Семестры – 1,2

Набор – 2021 года

Форма обучения – очная

Срок освоения ППССЗ –2 года 10 месяцев

**Казань, 2021**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования по специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения».

Авторы программы:

Мартьянов Олег Петрович, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин КФ ФГБОУВО «РГУП», кандидат биологических наук, доцент



\_\_\_\_\_ Мартьянов О.П.

Валиев Ринат Маратович, старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин КФ ФГБОУВО «РГУП»



\_\_\_\_\_ Валиев Р.М.

Программа рассмотрена на заседании цикловой методической (предметной) комиссии. Протокол заседания № 5 от 16.06.2021 года

Председатель цикловой методической (предметной) комиссии \_\_\_\_\_



Д.Р. Вахитов

СОГЛАСОВАНО

Декан ФНО \_\_\_\_\_



Н.В. Святова

16.06.2021 года

**Рабочая программа дисциплины**  
**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.1. Паспорт рабочей программы</b>	<b>4</b>
<b>1.2. Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>7</b>
<b>1.3. Условия реализации учебной дисциплины</b>	<b>11</b>
<b>1.4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины</b>	<b>14</b>

## **1.1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1.1. Область применения программы**

Реализация среднего (полного) общего образования в пределах основной профессиональной образовательной программы по специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения», с учетом социально-экономического профиля получаемого профессионального образования.

### **1.1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла. (ОД.Б.5)

### **1.1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

1. Создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;

2. Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;

3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;

4. Воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;

5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

6. Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

**Знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

– историю и развитие видов спорта;

– теорию и методику проведения занятий по физической культуре;

– правила техники безопасности при проведении различных видов занятий;

– количественные и качественные показатели нормативов;

- основные правила подготовки и проведения соревнований.

**Уметь:**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

**Владеть:**

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Результаты освоения основной образовательной программы по дисциплине Физическая культура**

1) Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**1.1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Дисциплина предполагает освоение в первый год обучения Физической культуры и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическая культура: вводное занятие;
- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков.

Теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

**1.1.5. Количество часов, отведённое на освоение программы общеобразовательной дисциплины. В том числе:**

- максимальная учебная нагрузка – 176 часов,
- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 116 часов;
- самостоятельная (внеаудиторная) работа – 60 часов.

## 1.2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы полный срок обучения

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	116
в том числе:	
лабораторные занятия	–
практические занятия	116
контрольные работы	–
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	–
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	60
в том числе:	
(самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	–
Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.).	–
<b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине</b>	Диф. зачет

### 1.2.2. Тематический план освоения учебной дисциплины **Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения <sup>1</sup>
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>			
Тема 1.1 Физическая культура: вводное занятие	Содержание учебного материала: 1. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. 2. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». 3. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. 4. Физические упражнения как средство физического воспитания.	8	1

<sup>1</sup> 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)

	<p>5. Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>6. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура».</p> <p>7. Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении.</p> <p>8. Внеаудиторная самостоятельная работа и текущая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура».</p> <p>9. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 1.2. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.</p> <p>2. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>3. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения.</p> <p>4. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом.</p> <p>5. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</p>	42	2,3
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	28	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
Тема 1.3. Основы физической подготовки	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства.</p> <p>2. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>3. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование</p>	42	2



	<p>оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства.</p> <p>4. Классификация физических упражнений и методов их выполнения.</p> <p>5. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.</p>		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	28	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
Тема 1.4. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.</p> <p>2. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</p> <p>3. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.</p> <p>4. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</p> <p>5. Ознакомление с различными программами бега.</p> <p>6. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.</p>	44	2,3
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	30	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
Тема 1.5. Способы формирования профессионально значимых физических	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи.</p> <p>2. Средства и методы направленного</p>	40	2,3

качеств, двигательных умений и навыков	формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. 3. Формы и виды производственной физической культуры. 4. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиограмма.		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	26	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>	–		
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>	–		
<b>Всего</b>		<b>176</b>	

### 1.2.3. Содержание учебной дисциплины

#### Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков

##### Тема 1.1. Физическая культура: вводное занятие

Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта.

Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и текущая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.

##### Тема 1.2. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем

Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на

занятиях физической культурой и спортом.

### **Тема 1.3. Основы физической подготовки**

Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.

### **Тема 1.4. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками**

Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.

Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.

Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Ознакомление с различными программами бега.

Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.

### **Тема 1.5. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков**

Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиограмма.

## **1.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерного зала, лыжной базы с лыжехранилищем.

Оборудование учебного кабинета: Разметка спортивных площадок, спортивное оборудование и инвентарь.

Технические средства обучения: компьютер, мультимедийное оборудование для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений.

### Справка

о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы по основной образовательной программе среднего профессионального образования – программе среднего профессионального образования по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношений - срок обучения 2 года 10 месяцев 420088, РТ, г. Казань, ул. 2-я Азинская, д. 7 А

1. Выписка из Единого государственного реестра недвижимости, здания учебного корпуса ЛК - 2 № 16:50:050136:146, оперативное управление, бессрочно, дата выдачи: 17.03.2017 г.

2. Выписка из Единого государственного реестра недвижимости помещение 1001 № 16:50:050136:140, оперативное управление, бессрочно, дата выдачи: 08.10.2015 г.

3. Выписка из Единого государственного реестра недвижимости помещение 1004 № 16:50:050136:142, оперативное управление, бессрочно, дата выдачи: 23.10.2015 г.

4. Выписка из Единого государственного реестра недвижимости помещение 1003 № 16:50:050136:139, оперативное управление, бессрочно, дата выдачи: 07.10.2015 г.

5. Выписка из Единого государственного реестра недвижимости помещение 1002 № 16:50:050136:141, оперативное управление, бессрочно, дата выдачи: 23.10.2015 г.

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений для реализации образовательной программы	Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений для реализации образовательной программы
5	Физическая культура ООД	Спортивный зал № 227	Скамейки, шведская стенка-4 шт., шкаф- 24 шт., ворота-2 шт., турник-2 шт., баскетбольное кольцо-6 шт., баскетбольная сетка-6 шт., волейбольная сетка-1 шт., таймер-1 шт., стойка бадминтона-1 шт., огнетушитель-2 шт.
		Тренажерный зал	Беговая дорожка-1 шт., многофункциональный силовой тренажер- 1 шт., спортивный коврик- 8 шт.

		420061, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Н. Ершова, д. 7, 420073, РТ, г. Казань, ул. Ад. Кутуя д. 4 а, МБОУ «Школа 111»	Открытый стадион широкого профиля (футбольное поле), беговая дорожка, элементы полосы препятствий/ Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, беговой дорожкой по кругу, сектором для прыжка в длину и тройного прыжка, сектором для прыжка
--	--	---	--

### 1.3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

- Информационные ресурсы Университета:

№ п/п	Наименование	Адрес в сети Интернет
<b>Электронные библиотечные системы*</b>		
1.	ZNANIUM.COM	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> Основная коллекция и коллекция издательства Стату
2.	ЭБС ЮРАЙТ	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a> коллекция РГУП
3.	ЭБС «BOOK.ru»	<a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a> коллекция издательства Проспект - Юридическая литература коллекции издательства Кнорус - Право, Экономика и Менеджмент
4.	East View Information Services	<a href="http://www.ebiblioteka.ru">www.ebiblioteka.ru</a> Универсальная база данных периодики (электронные журналы)
5.	НЦР РУКОНТ	<a href="http://mcont.ru/">http://mcont.ru/</a> Раздел Ваша коллекция – РГУП - периодика (электронные журналы)
<b>Интернет ресурсы</b>		
6.	Информационно-образовательный портал РГУП	<a href="http://www.op.rai.ru">www.op.rai.ru</a> электронные версии учебных, научных и научно-практических изданий РГУП
7.	Система электронного обучения Фемида	<a href="http://www.femida.rai.ru">www.femida.rai.ru</a> Учебно-методические комплексы, Рабочие программы по направлению

		подготовки
8.	Правовые системы	Гарант, Консультант, Кодекс
9.	Официальный сайт Университета	www.rgur.ru

\* ежегодное обновление с внесением изменений в протокол изменений РПД (перечень ЭБС уточняется в библиотеке или на сайте Университета)

- Нормативные правовые акты

В карте обеспеченности литературой указывается:

- Основная литература

-Дополнительная литература

### **Методические указания для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины**

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы деятельности: самостоятельная работа по освоению и закреплению материала; индивидуальная учебная работа в контактной форме предполагающая взаимодействие с преподавателем (в частности, консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся.

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья возможно

- использование специальных технических и иных средств индивидуального пользования, рекомендованных врачом-специалистом;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь.

На лекционном занятии рекомендуется использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования. Для освоения дисциплины (в т.ч. подготовки к занятиям, при самостоятельной работе) лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляется возможность использования учебной литературы в виде электронного документа в электронно-библиотечной системе Book.ru имеющей специальную версию для слабовидящих; обеспечивается доступ к учебно-методическим материалам посредством СЭО «Фемида»; доступ к информационным и библиографическим ресурсам посредством сети «Интернет».

## **1.4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*Текущий контроль* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных

на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

*Зачет* предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Зачет проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

*Дифференцированный зачет* проводится в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

- юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднятие ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену).

### ***Оценка уровня сформированности компетенций***

<b>Результаты обучения (освоенные компетенции)</b>	<b>Показатели оценивания</b>	<b>Критерии оценивания компетенций</b>	<b>Шкала оценивания</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

<p>1) Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p>	<p><b>Пороговый</b> – соответствует оценке «удовлетворительно», является обязательным для всех студентов-выпускников вуза по завершению освоения основной профессиональной образовательной программы;</p>	<p>Знает: - основы здорового образа жизни Умеет: - использовать простые формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни Владеет: - навыками выполнения норм ГТО при прямом наблюдении</p>	<p>41-66 баллов</p>
	<p><b>Базовый</b> – соответствует оценке «хорошо» и характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза.</p>	<p>Знает: - теорию и методику проведения занятий по физической культуре - о правильном питании и здоровом образе жизни. - о самоконтроле индивидуального физического развития и состояния здоровья Умеет: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни Владеет: - навыками выполнения норм ГТО</p>	<p>67-85 баллов</p>
	<p><b>Высокий</b> – соответствует оценке «отлично» и характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования. Содержательное описание показателей дополняется перечислением основных критериев</p>	<p>Знает: - теорию и методику проведения занятий по физической культуре - о положительном влиянии здорового образа жизни на физическое и психическое состояние человека - о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни Умеет: - свободно использовать</p>	<p>86-100 баллов</p>



		<p>разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками выполнения норм ГТО самостоятельно</li> </ul>	
<p>2) Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p><b>Пороговый</b> – соответствует оценке «удовлетворительно», является обязательным для всех студентов-выпускников вуза по завершению освоения основной профессиональной образовательной программы;</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об укреплении здоровья с помощью физических упражнений</li> <li>- о профилактических мероприятиях</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать упражнения для профилактики здоровья (режим дня, закаливания)</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками профилактики заболеваний</li> </ul>	<p>41-66 баллов</p>
	<p><b>Базовый</b> – соответствует оценке «хорошо» и характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об укреплении здоровья с помощью физических упражнений</li> <li>- профилактику заболеваний, восстановительные мероприятия</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать упражнения для профилактики здоровья (режим дня, закаливания)</li> <li>- подбирать упражнения для индивидуальных форм занятий по физической культуре</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными</li> </ul>	<p>67-85 баллов</p>

		технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	
	<p><b>Высокий</b> – соответствует оценке «отлично» и характеризуется максимальной возможной выраженностью компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования. Содержательное описание показателей дополняется перечислением основных критериев</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об укреплении здоровья с помощью физических упражнений</li> <li>- технику безопасности на занятиях, профилактику заболеваний, восстановительные мероприятия,</li> <li>- организацию двигательного режима (в течении дня, недели и месяца): упражнения и подбор занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состоянии самочувствия и показателей здоровья</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать упражнения для профилактики здоровья (режим дня, закаливания)</li> <li>- подбирать упражнения для индивидуальных форм занятий по физической культуре</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и</li> </ul>	86-100 баллов

		производственной деятельностью	
3) Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	<b>Пороговый</b> – соответствует оценке «удовлетворительно», является обязательным для всех студентов-выпускников вуза по завершению освоения основной профессиональной образовательной программы;	Знает: - о состоянии своего здоровья Умеет: - определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств Владеет: - методами самоконтроля	41-66 баллов
	<b>Базовый</b> – соответствует оценке «хорошо» и характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза.	Знает: - о состоянии своего здоровья - о двигательных возможностях организма Умеет: - определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств Владеет: - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	67-85 баллов
	<b>Высокий</b> – соответствует оценке «отлично» и характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования. Содержательное описание показателей дополняется	Знает: - о состоянии своего здоровья - о двигательных возможностях организма - о показателях состояния основных функциональных систем - о роли физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека Умеет: - определять	86-100 баллов

	перечислением основных критериев	индивидуальный уровень развития своих физических качеств Владеет: - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
4) Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	<b>Пороговый</b> – соответствует оценке «удовлетворительно», является обязательным для всех студентов-выпускников вуза по завершению освоения основной профессиональной образовательной программы;	Знает: - упражнения разной функциональной направленности Умеет: - выполнять упражнения в режиме учебной и производственной деятельности Владеет: - физическими упражнениями для использования их в режиме учебной и производственной деятельности	41-66 баллов
	<b>Базовый</b> – соответствует оценке «хорошо» и характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза.	Знает: - упражнения разной функциональной направленности - о содержании современных оздоровительных системах физических упражнений влияющих на развитие физических качеств - количественные и качественные показатели нормативов Умеет: - выполнять упражнения в режиме учебной и производственной деятельности - выбирать упражнения для	67-85 баллов

		<p>самостоятельных занятий, положительно влияющих на работоспособность, Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическими упражнениями разной функциональной направленности для использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul>	
	<p><b>Высокий</b> – соответствует оценке «отлично» и характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования. Содержательное описание показателей дополняется перечислением основных критериев</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения разной функциональной направленности</li> <li>- о содержании современных оздоровительных системах физических упражнений влияющих на развитие физических качеств</li> <li>- количественные и качественные показатели нормативов</li> <li>- о самосовершенствовании ранее изученных и обучение новым двигательным действиям</li> <li>- о физической подготовке с целью развития физических качеств</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения в режиме учебной и производственной деятельности</li> <li>- выбирать упражнения для самостоятельных занятий, положительно влияющих на работоспособность</li> </ul>	<p>86-100 баллов</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения и подбирать их под свои физические возможности</li> <li>- оценивать улучшения индивидуальных физических качеств</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическими упражнениями разной функциональной направленности для использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>	
5) Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	<p><b>Пороговый</b> – соответствует оценке «удовлетворительно», является обязательным для всех студентов-выпускников вуза по завершению освоения основной профессиональной образовательной программы;</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разные виды спорта</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять по наблюдением технические приемы и командно-тактические действия в спортивных играх</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта</li> </ul>	41-66 баллов
	<p><b>Базовый</b> – соответствует оценке «хорошо» и характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и развитие разных видов спорта</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технические приемы и командно-тактические действия в спортивных играх</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой</li> </ul>	67-85 баллов

		деятельности	
	<p><b>Высокий</b> – соответствует оценке «отлично» и характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования.</p> <p>Содержательное описание показателей дополняется перечислением основных критериев</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и развитие разных видов спорта</li> <li>- основные правила подготовки и проведения соревнований</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять и совершенствовать технические приемы и командно-тактические действия в спортивных играх</li> <li>- выполнять специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</li> </ul>	86-100 баллов

### Карта обеспеченности литературой

Кафедра общеобразовательных дисциплин

Направление подготовки (специальность): 21.02.05. Земельно-имущественные отношения

Дисциплина: Физическая культура ООД

Курс: 1

Наименование, Автор или редактор, Издательство, Год издания, кол-во страниц	Вид издания	
	ЭБС (указать ссылку)	Кол-во печатных изд. в библиотеке вуза
1	2	3
<b>Основная литература</b>		
Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <a href="https://book.ru/book/932248">https://book.ru/book/932248</a> (дата обращения: 11.03.2020). — Текст : электронный.	<a href="https://www.book.ru/book/932248">https://www.book.ru/book/932248</a>	
Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-108100-6. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://new.znanium.com/catalog/product/1044220">https://new.znanium.com/catalog/product/1044220</a> (дата обращения: 05.05.2020)	<a href="https://znanium.com/catalog/document?id=345908">https://znanium.com/catalog/document?id=345908</a>	
<b>Дополнительная литература</b>		
Зульфугарзаде, Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 140 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - 978-5-16-012700-2. - ISBN 978-5-16-103004-2. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://new.znanium.com/catalog/product/1010122">https://new.znanium.com/catalog/product/1010122</a> (дата обращения: 06.05.2020)	<a href="https://znanium.com/catalog/document?id=344080">https://znanium.com/catalog/document?id=344080</a>	
Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2016. — 299 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-01846-0. — URL: <a href="https://book.ru/book/918083">https://book.ru/book/918083</a> (дата обращения: 19.03.2020). — Текст : электронный.	<a href="https://www.book.ru/book/918083">https://www.book.ru/book/918083</a>	

Зав. библиотекой



Зав. кафедрой\_





## ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

Рабочая программа разработана  
Авторы программы:

Мартьянов Олег Петрович, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин  
КФ ФГБОУВО «РГУП», кандидат биологических наук, доцент



\_\_\_\_\_ Мартьянов О.П.

Валиев Ринат Маратович, старший преподаватель кафедры  
общеобразовательных дисциплин КФ ФГБОУВО «РГУП»



\_\_\_\_\_ Валиев Р.М.