Негосударственное частное некоммерческое
образовательное учреждение высшего образования
«Армавирский гуманитарно-социальный институт»

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор НЧНОУ ВО «АГСИ»

Документ подписан электронной подписью
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 01AAFAC20090AF99AA4A1E44931B643029
Владелец: Токарь Александр Сергеевич
Действителен: с 20.01.2023 по 20.04.2024

_____ А.С.Токарь

«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б.1.О.ДЭ. 01.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция (бакалавр)
Профиль: гражданско-правовой
Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная
(2023 год набора)

Армавир, 2023

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Изучение дисциплины обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Общая физическая подготовка» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и реализуется в рамках обязательной части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» изучается в 1- 6 семестрах очной формы обучения, в 1-6 семестрах заочной формы обучения, в 1-6 семестрах очно-заочной формы обучения.

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

Код и наименование компетенции	**Наименование индикатора достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;	**Знать:** виды физических упражнений; **Уметь:** применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; **Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
	УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	**Знать:** роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; **Уметь:** использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического

		самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; **Владеть:** навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Навыки и/или опыт деятельности для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	1-6 семестры
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем:	**101.2**	**101.2**
Аудиторные занятия всего, в том числе:	**84**	**84**
Лекции	84	84
Лабораторные	-	-
Практические занятия		
Контактные часы на аттестацию (зачет)	1.2	1.2
Консультация	4	4
Контроль самостоятельной работы	12	12

2. Самостоятельная работа	**226.8**	**226.8**
Контроль		
ИТОГО:	**328**	**328**
Общая трудоемкость	**-**	**-**

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	1-6 семестры
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем:	**52.6**	**52.6**
Аудиторные занятия всего, в том числе:	**36**	**36**
Лекции	36	36
Лабораторные	-	-
Практические занятия	-	-
Контактные часы на аттестацию (зачет)	0.6	0.6
Консультация	4	4
Контроль самостоятельной работы	12	12
2. Самостоятельная работа	**275.4**	**275.4**
Контроль		
ИТОГО:	**328**	**328**
Общая трудоемкость	**-**	**-**

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	1-6 семестры
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем:	**28.6**	**28.6**
Аудиторные занятия всего, в том числе:	**12**	12
Лекции	12	12
Лабораторные	-	-
Практические занятия	-	-
Контактные часы на аттестацию (зачет)	0,6	0,6
Консультация	4	4
Контроль самостоятельной работы	12	12
2. Самостоятельная работа	**287.4**	**287.4**
Контроль	**12**	**12**
ИТОГО:	**328**	**328**
Общая трудоемкость	**-**	**-**

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)	Индекс компетенции
Тема.1 Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	Развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Формирование психофизических качеств и свойств личности, необходимых будущему специалисту. Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. Наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые движения в суставах, махи ногами, рывки и др. Целью общеразвивающих упражнений является общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Роль двигательной функции в укреплении и сохранении здоровья человека. Социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.	УК-7
Тема 2.Тренинг основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	Тренинг физических качеств: выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Формирование психофизических качеств и свойств личности, необходимых будущему специалисту. Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. Наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые движения в суставах, махи ногами, рывки и др. Целью общеразвивающих упражнений является общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.	УК-7
Тема 3. Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег	Программа развития выносливости на тренажерах с изменением параметров мощности, длительности, рельефа с учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся. Программа прыжков на скакалке для развития выносливости, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Программа прыжков по системе К. Купера. Прыжки с приземлением на две ноги (одинарные, двойные). Прыжки со сменой ног (с ноги на ногу, с подниманием коленей, с имитацией бега).	УК-7
Тема 4. Специальные упражнения на развитие гибкости. Специальные	Упражнения, направленные на развитие гибкости: сгибание-разгибание, наклоны и повороты, вращения и махи. Упражнения выполняются самостоятельно (активный стретчинг) или с партнером (пассивный	УК-7

дыхательные упражнения.	стретчинг), с отягощениями и тренажерами, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обычное дыхание. Успокаивающее дыхание. Мобилизующее дыхание. Специальные дыхательные методики: К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой. Брюшное дыхание, диафрагмальное дыхание, дыхание по системе хатха-йоги, полное дыхание.	

6. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема.1 Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	14	-	-	37.8
Тема 2.Тренинг основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	14		-	35.8
Тема 3. Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег	28		-	75.6
Тема 4. Специальные упражнения на развитие гибкости. Специальные дыхательные упражнения.	28		-	77.6
Итого (часов)	84		-	226.8
Форма контроля	Зачет			

Очно-заочная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема.1 Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	6	-		46
Тема 2.Тренинг основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	6			45.8
Тема 3. Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег	12			89.8
Тема 4. Специальные упражнения на развитие гибкости. Специальные дыхательные упражнения.	12			93.8
Итого (часов)	36		-	275.4
Форма контроля	Зачет			

Заочная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема.1 Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	2	-	-	50
Тема 2.Тренинг основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	2		-	43.8
Тема 3. Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег	4		-	93.8
Тема 4. Специальные упражнения на развитие гибкости. Специальные дыхательные упражнения.	4		-	99.8
Итого (часов)	12		-	287.4
Форма контроля	Зачет			

7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для обучающихся очно-заочной и заочной форм обучения. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением материала по учебной дисциплине может выполняться в читальном зале АГСИ, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС АГСИ, а также в домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа по дисциплине включает следующие виды деятельности:

1) изучения учебной и научной литературы;
2) написание рефератов
3) выполнение практических заданий.
4) подготовка к сдаче зачета.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Алешин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. В. Алешин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Электрон. текстовые данные. – М.: Научный консультант, 2018. – 98 c. – ISBN 978-5-6040844-8-9. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/80802.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 135 c. – ISBN 978-5-4486-0765-3. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/81323.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А.

Мельникова. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Омский государственный технический университет, 2017. – 112 c. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78446.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

8.2. Дополнительная литература

1. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 328 c. – ISBN 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65060.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2016. – 270 c. – ISBN 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. – Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 126 c. – ISBN 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/61049.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Жигарева, О. Г. Повышение эффективности физической подготовки студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Г. Жигарева. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Прометей, 2018. – 94 c. – ISBN 978-5-907003-90-3. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/94489.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

5. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. – 64 c. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79030.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

6. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп [Электронный ресурс]: учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 154 c. – ISBN 978-5-4486-0476-8. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79436.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

7. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. – Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 48 c. – ISBN 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65716.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

8. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. – Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 72 c. – ISBN 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65717.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

9. Мрочко, О. Г. Физическая культура [Электронный ресурс]: методические рекомендации по подготовке рефератов / О. Г. Мрочко. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московская государственная академия водного транспорта, 2016. – 30 c. – ISBN 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65688.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

10. Постановление Правительства РФ от 31.12.1999 N 1441 (ред. от 30.03.2019) «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе» [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые данные. – Режим доступа:

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_25592/e2b552c1f7f4fecc1fd3ce94e129c955c3e9f3d2. – КонсультантПлюс, по паролю

11. Практикум по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка в процессе самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. А. Носова, О. А. Логинов, В. В. Дубенюк, А. В. Шкарупа. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. – 54 c. – ISBN 978-5-7937-1839-4. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/118410.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

12. Система физической подготовки студентов вузовской и допризывной молодежи. Преодоление препятствий, плавание, ускоренное передвижение и легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Куршев, И. А. Зенуков, Г. Д. Гейко [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017. – 128 c. – ISBN 978-5-7882-2169-4. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/79507.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

13. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. – 96 c. – ISBN 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/64982.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

14. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. – 60 c. – ISBN 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/64983.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

15. Физическая культура. Педагогический контроль студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, О. В. Лимаренко, Т. А. Мартиросова. – Электрон. текстовые данные. – Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 2021. – 122 c. – ISBN нет. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/116652.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

16. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.]; под редакцией В. Я. Кикотя. – 2-е изд. – Электрон. текстовые данные. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2020. – 456 c. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/123374.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

17. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 110 c. – ISBN 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/64984.html. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.

8.3 Лицензионное программное обеспечение

1. Windows 10 pro
2. Liber Office (free)
3. Open Office.org (free)
4. ABBYY FineReader 11 Professional Edition
5. 7Zip (free)
6. Google Chrome (free)
7. Mozilla Firefox (free)
8. VLC player (видео плейер)
9. AIMP (ауди оплейер)

10. GIMP (Графический редактор)
11. K-Lite (кодеки для воспроизведения видео)
12. Irfanview (просмотр фото)
13. Adobe Flash Player
14. Adobe Reader (просмотр PDF)

8.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Российское образование. Федеральный образовательный портал - Режим доступа: www.edu.ru.
2. Портал Министерства спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/
3. Портал здорового образа жизни http://www.rusmedserver.ru/

Информационные справочные системы:

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - Режим доступа: http://www.consultant.ru;
2. Информационно-правовой сервер «Гарант» http://www.garant.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.4)	**Учебная мебель:** стол на 2 посадочных места (18шт.), стул (36 шт.), стол преподавателя (1шт.), доска маркерная (1шт.). **Технические средства обучения:** Компьютеры (8 шт.) с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, мультмедийное оборудование (видеопроектор, экран).
Учебная аудитория для проведения практических занятий, лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.1)	**Учебная мебель:** стол (9шт.), стул (18 шт.), доска маркерная (1шт.). **Технические средства обучения:** компьютер (ноутбук) с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, телевизор
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд.7)	Учебная мебель: стол на 2 посадочных места (6шт.), стул (12 шт.). Технические средства обучения: оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (12 шт)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд.5)	Учебная мебель: стол на 2 посадочных места (1шт.), стул (2 шт.). Технические средства обучения: оснащены компьютерной техникой с возможностью

	подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (2 шт)
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (ауд.8)	Стеллажи, инвентарь, учебное оборудование

10.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

10.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Оценочные материалы включают в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине. Указанные планируемые задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине, установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины, а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

На этапе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине показателями оценивания уровня сформированности компетенций являются выполнение практических заданий.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
Понимание смысла компетенции	Имеет базовые общие знания в рамках диапазона выделенных задач	Минимальный уровень
	Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию.	Базовый уровень
	Имеет фактические и теоретические знания в пределах области исследования с пониманием границ применимости	Высокий уровень

Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче	Минимальный уровень
	Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию.	Базовый уровень
	Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии.	Высокий уровень
Способность применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины	Способен работать при прямом наблюдении. Способен применять теоретические знания к решению конкретных задач.	Минимальный уровень
	Может взять на себя ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем. Затрудняется в решении сложных, неординарных проблем, не выделяет типичных ошибок и возможных сложностей при решении той или иной проблемы	Базовый уровень
	Способен контролировать работу, проводить оценку, совершенствовать действия работы. Умеет выбрать эффективный прием решения задач по возникающим проблемам.	Высокий уровень

10.2 Оценочные материалыдля проведения текущего контроля

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (контролируемый индикатор достижения УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности).

Типовые задания, для оценки сформированности знаний

Результаты обучения
Знает виды физических упражнений; Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;

Примерный типовые задания для текущего контроля успеваемости

Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Природные и гигиенический факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
5. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.

6. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.

7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.

8. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента): - силовых способностей; - скоростных способностей; - координационных способностей; - выносливости; - гибкости.

9. Основы регулирования веса тела.

10. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.

11. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента): - с избыточным весом (ожирением); - с нарушением осанки; - с остеохондрозом; - с плоскостопием;
12. Самоконтроль физического развития и функционального состояния организма.

13. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.

14. Социальные функции спорта.

15. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.

16. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

18. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.

19. Средства физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.

20. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.

21. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.

22. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).

Критерии оценивания выполнения реферата

Оценка	Критерии
Отлично	полностью раскрыта тема реферата; указаны точные названия и определения; правильно сформулированы понятия и категории; проанализированы и сделаны собственные выводы по выбранной теме; использовалась дополнительная литература и иные материалы и др.;
Хорошо	недостаточно полное, раскрытие темы; несущественные ошибки в определении понятий и категорий и т. п., кардинально не меняющих суть изложения; использование устаревшей литературы и других источников;
Удовлетворительно	реферат отражает общее направление изложения лекционного материала и материала современных учебников; наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий и т. п.; использование устаревшей литературы и других источников; неспособность осветить проблематику дисциплины и др.;
Неудовлетворительно	тема реферата не раскрыта; большое количество существенных ошибок; отсутствие умений и навыков, обозначенных выше в качестве критериев выставления положительных оценок и др.

Тестовые задания.

1. Физическая культура - это:

1.1. часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

1.2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

1.3. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

2. Основным средством физического воспитания являются:

2.1. физические упражнения;

2.2. оздоровительные силы природы;

2.3. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.

3. Спорт (в широком понимании) – это:

3.1. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;

3.2. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;

3.3. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.

4.Максимальное потребление кислорода – это:

4.1. наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;

4.2. количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнение какой-либо работы за одну минуту;

4.3. количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;

5.Гомеостаз – это:

5.1. приспособление функций организма к окружающей среде;

5.2. саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;

5.3. постоянство внутренней среды организма человека;

6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

6.1. принцип доступности и индивидуализации;

6.2. принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

6.3. принцип последовательности;

7.Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

7.1 эластичностью;

7.2. растяжкой;

7.3. гибкостью;

8.Одной из задач ОФП является:

8.1. достижение высоких спортивных результатов;

8.2. овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии

8.3. всестороннее и гармоничное развитие человека

9.Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

9.1. состояние окружающей среды;

9.2. генетика человека;

9.3. образ жизни;

10.К основному признаку здоровья относится:

10.1. максимальный уровень развития физических качеств;

10.2. хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;

10.3. совершенное телосложение;

11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

11.1. сила;

11.2. выносливость;

11.3. быстрота;

12. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:

12.1. 90 уд/мин.

12.2. 120 уд/мин.

12.3. 160 уд/мин

13.К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

13.1. интенсивная физическая нагрузка

13.2. сочетание работы с активным отдыхом

13.3. тренировочные занятия играми, единоборствами

14.Физические качества – это:

14.1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

14.2. Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;

14.3. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;

15.Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

15.1. Двигательной реакцией;

15.2. Скоростными способностями;

15.3. Скоростно – силовыми способностями.

16.Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…

16.1. Гибкость;

16.2. Быстроту;

16.3. Координацию;

17.К основным физическим качествам относятся…

17.1. Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;

17.2. Бег, прыжки, метания;

17.3. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;

18.Физическое упражнение – это…

18.1. Один из методов физического воспитания;

18.2 Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;

18.3. Основное средство физического воспитания;

19.Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

19.1. 42км 195м;

19.2. 32км 195м;

19.3. 50км 195м;

20.Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

20.1. Массаж сердца;

20.2. Дать нашатырный спирт;

20.3. Искусственное дыхание;

Критерии оценивания образовательных достижений для тестовых заданий

Оценка	Коэффициент К (%)	Критерии оценки
Отлично	Свыше 80% правильных ответов	глубокое познание в освоенном материале

Хорошо	Свыше 70% правильных ответов	материал освоен полностью, без существенных ошибок
Удовлетворительно	Свыше 50% правильных ответов	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	Менее 50% правильных ответов	материал не освоен, знания обучающегося ниже базового уровня

10.3. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Типовые задания, направленные на формирование профессиональных умений.

Результаты обучения
Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; Умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

Типовые задания для подготовки к зачету

1. Какие виды контроля для занимающихся физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому.
2. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
3. Как оценить уровень развития гибкости.
4. Что такое статические упражнения. Приведите пример.
5. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении планов самостоятельных занятий физической культурой (дозирование нагрузки и интенсивности).
6. Прежде, чем начать занятия, необходимо выполнить семь основных рекомендаций, в чем они заключаются.
7. В каких видах спорта лучше всего воспитывается выносливость.
8. Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.
9. Какие тренировочные средства подходят для любителей оздоровительного бега из всего арсенала бегунов на средние и длинные дистанции.
10. Перечислите основные группы мышц, требующие постоянной силовой тренировки. Составьте план самостоятельных занятий.
11. В каких формах проявляется быстрота человека.
12. Какие упражнения можно использовать для развития координации движений.
13. Перечислите основные формы проявления гибкости.
14. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
15. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.

Типовые задания для подготовки к зачету

Тема №1.Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии.

Задание:

Юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа, количество раз.

Девушки, сгибание разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, количество раз.

Тема №2. Тренинг основных физических качеств необходимых для жизнедеятельности.

Задание:

Юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа, количество раз. Сгибание разгибание туловища из положения сидя, количество раз за 30 секунд..

Девушки, сгибание разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, количество раз.

Сгибание разгибание туловища из положения сидя, количество раз за 30 секунд.

Тема №3. Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег.

Задание:

Юноши, девушки. Прыжок в длину с места, прыжки через скакалку количество раз за 1 минуту.

Тема №4. Специальные упражнения на развитие гибкости.

Задание:

Юноши, девушки наклон вперёд из положения сидя ноги врозь.

Тема №4. Специальные дыхательные упражнения. Формирование навыков правильного дыхания.

Задание:

Юноши, девушки сдают Тест Купера на велотренажере 6мин.(км).

Типовые практические задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений

Результаты обучения
Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
Владеет навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Типовые практические задания для подготовки к зачету

Юноши:

№	Наименование упражнений	Оценка в балах				
		5 (зачет)	4 (зачет)	3 (зачет)	2 (зачет)	1 (не зачет)
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	60	50	43	30	25
2.	Сгибание разгибание туловища из положения сидя (кол-во раз за 30сек.)	33	30	25	22	-
3.	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	220	200	185
4.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 60 сек.)	>100	80	45	30	20
5.	Приседания с олимпийским грифом 20кг (кол-во раз)	50	40	30	20	10
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	13	9	5	3
7.	Статическая стойка в упоре лежа на локтях (сек.)	>60сек.	50сек.	40сек.	30сек.	20сек.
8.	Приседания (кол-во раз)			40	30	20

9.	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь (см)	20	16	12	8	6
10.	Тест Купера на велотренажере 6 мин.(км)	>4,6	4,59-3,8	3,79-3	<3	-

Девушки:

№	Наименование упражнений	Оценка в балах				
		5 (зачет)	4 (зачет)	3 (зачет)	2 (зачет)	1 (не зачет)
1.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа с упором на колени (кол-во раз)	40	30	20	10	-
2.	Сгибание разгибание туловища из положения сидя (кол-во раз за 30сек.)	28	25	20	15	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 60 сек.)	>80	60	40	30	20
5.	Приседания с набивным мячом 3кг (кол-во раз)	50	40	30	20	10
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине (кол-во раз)	>35	30	25	15	10
7.	Статическая стойка «стульчик» в полуприседе (сек.)	>60сек.	50сек.	40сек.	30сек.	20сек.
8.	Приседания (кол-во раз)	>50	40	30	20	10
9.	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь (см)	25	20	15	10	8
10.	Тест Купера на велотренажере 6мин.(км)	>3,8	3,79-3	2,99-2,2	<2,1	-

Требования и нормативы для сдачи зачета
Зачётные нормативы для юношей

№	Наименование упражнения	Физическое качество	Оценка в баллах				
			5 (зачет)	4 (зачет)	3 (зачет)	2 (зачет)	1 (не зачет)
1	Бег 100 метров	быстрота	13.5	14.10	14.80	15.0	15.20
2	Подтягивание на перекладине	сила	15	13	9	5	3
3	Прыжок в длину с места	ловкость	240	230	220	200	185
4	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь	гибкость	20	16	12	8	6

Зачётные нормативы для девушек

№	Наименование упражнений	Физическое качество	Оценка в баллах				
			5 (зачет)	4 (зачет)	3 (зачет)	2 (зачет)	1 (не зачет)
1	Бег 100 метров	быстрота	15.7	16:3	17.00	17.10	17.50
2	Подъём туловища из положения лёжа	сила	60	50	40	30	20
3	Прыжок в длину с места	ловкость	190	180	170	160	150
4	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь	гибкость	25	20	15	10	8

Зачетные нормативы для студентов подготовительной группы

№ Задания	Название упражнения	Девушки				Юноши			
		Оценка в баллах							
		5		0		5		0	
1	Оценка в баллах	5	4	3	2	5	4	3	2
2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	20	15	10	<10	-	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	20	15	10	<10
4	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)	-	-	-	-	9	7	5	<5
5	Поднимание и опускание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30	25	20	<20	40	35	30	<20
	Суммарное количество баллов	15-13	12-10	9-7	<7	15-13	12-10	9-7	<7
	Форма контроля	зачет	зачет.	зачет.	не зачет	зачет	зачет	зачет	не зачет.

Уровень сформированности компетенции, закрепленной за дисциплиной, оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов следующим образом:

для обучающихся основной группы здоровья по 20 балльной шкале

• 12 – 20 баллов – уровень сформированности компетенции от «порогового» до «высокого», оценка «зачтено»;

• менее 12 баллов – «недостаточный» уровень сформированности компетенции, оценка «не зачтено»;

для обучающихся подготовительной группы здоровья по 15 бальной шкале

• 7 – 15 баллов – уровень сформированности компетенции от «порогового» до «высокого», оценка «зачтено»;

• менее 7 баллов – «недостаточный» уровень сформированности компетенции, оценка «не зачтено».

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1 Общие методические рекомендации по освоению дисциплины

Успешное овладение содержанием дисциплины предполагает выполнение обучаемыми ряда рекомендаций:

Следует внимательно изучить материалы, характеризующие дисциплину и определяющие целевую установку, а также рабочую программу дисциплины.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки, реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном занятий с целью формирования устойчивых навыков обучающихся. Все участники образовательного процесса (преподаватель и обучающиеся) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы.

Активное использование методик в ходе проведения занятия предполагает активное физическое и эмоциональное участие, что требует включения мыслительной деятельности и выработки в себе навыков самостоятельной работы. Занятие должно проходить легко и не вызывать негативных эмоций. Можно обращаться с интересующими вопросами к преподавателю. Кроме того, важно умение пользоваться электронной информационно-образовательной средой ВУЗа.

10.2 Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Общая физическая подготовка»

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем/вопросов учебной дисциплины. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем определяется учебным планом.

Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала по дисциплине может выполняться в аудиториях для самостоятельной работы, а также в домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа может включать:

1) работу с основной и дополнительной литературой;
3) написание реферата;
4) подготовка к зачету.

Работа с литературой

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода. Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты. Выводы,

полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем.

Приложение 1

ПОРЯДОК
создания учебных групп по медицинским показаниям для занятий физической культурой[1]

1. Определение медицинских групп для занятий обучающимся физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

2. В зависимости от состояния здоровья обучающийся относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Основной критерий распределения студентов по учебным группам – результаты их медицинского обследования, которое проводится ежегодно.

3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся: без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся: имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях. Для оценки успеваемости обучающихся подготовительной группы используются функциональные пробы, контрольные нормативы (облегченные), отражающие развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием оценки успеваемости обучающихся подготовительной учебной группы является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений по сравнению с исходными данными индивидуально каждого студента, а не обязательное выполнение.

[1] Порядок разработан в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 514н от 10.08.2017 «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»

5. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

5.1. К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

5.2. К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)