Частное профессиональное образовательное учреждение
Вологодский кооперативный колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Форма обучения очная, заочная

Вологда, 2016

Рассмотрена цикловой комиссией
гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
Протокол № 1 от «07» сентября 2016 г.
Председатель цикловой комиссии
_____О.В.Вахрушева

Утверждаю
Зам. директора по учебной работе
_____И.Н. Кириллова

Согласовано
Зам. директора по методической
работе
_____Е.И. Панчук

Организация-разработчик: ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж

Разработчик: Белоглазова Л.Ю. – преподаватель высшей квалификационной категории ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС СПО) по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО и потребностями рынка труда. Рекомендуется для использования в учебном процессе.

Главный консультант отдела финансового и кадрового обеспечения департамента по обеспечению деятельности мировых судей Вологодской области _____ Плотникова

Место работы, должность подпись ФИО

МП

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ	22
6. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности:

40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин ОГСЭ 04.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

а) по очной форме обучения

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;

самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

б) по заочной форме обучения

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 16 часов;

самостоятельной работы обучающегося 228 часов.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*	
	очная	заочная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122	16
в том числе:		
лекции	2	2
практические занятия	120	14
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122	228
в том числе:		
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических	122	228
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Максим. кол-во часов	Обязательное количество часов		Сам. работа	Уровень усвоения/ компетенции
			Теор	ПЗ		
Раздел 1.	**Научно-методические основы формирования физической культуры личности**	4	2		2	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала:**	4	2		2	2/ОК 2, 3
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.					
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление.					
	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.					
	Самостоятельная работа обучающихся: рассмотреть по учебникам тему «Физические способности человека». Результат – наличие конспекта в тетради					ОК 2, 3, 6, 10

Раздел 2.	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**		**132**		**66**	**66**	
Тема 2.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		**20**		**10**	**10**	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.						
	Практические занятия:						
	1	Общая физическая подготовка, специальные упражнения, прыжки, медленный бег, игры	4		2	2	2,3/ОК 2, 3, 6, 10
	2	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Прыжки в шаге, подвижные игры.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	3	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. КН – бег 100 м	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	4	Эстафетный бег, прыжки с места – одинарный, тройной. КН – бег 500м	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	5	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1000м – девушки и 2000 м – юноши.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств при сдаче КН.						ОК 2, 3, 6, 10
Тема 2.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**		**44**		**22**	**22**	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.						
	Практические занятия						
	6	ОФП, специальные упражнения волейболиста, подвижные игры с мячом.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	7	ОФП. Прыжковые упражнения. Круговая тренировка, игры.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	8	Обучение технике приема и передачи сверху. Передачи в парах, в стенку, игры.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	9	Обучение технике приема и передачи снизу. Передачи в парах, в стенку, игры. КН – передачи верхняя и нижняя.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	10	Обучение технике подач – верхняя прямая и боковая. Подвижные игры.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10

	11	Физическая подготовка волейболиста, прыжки, ускорения, челночный бег, подвижные игры.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	12	Совершенствование техники подач, приема, передач мяча. Игра у сетки.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	13	Совершенствование техники подач, приема, передачи мяча. Учебная игра.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	14	Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра. Правила в волейболе.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	15	Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	16	Технические приемы на оценку, учебная игра.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных и секционных занятий.						ОК 2, 3, 6, 10
	Содержание учебного материала:		**32**		**16**	**16**	
	Равномерный бег по пересеченной местности.Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег в гору, с горы. Сециально беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры.						
	Практические занятия						
Тема 2.3. Кроссовая подготовка	17	Бег 15 мин.. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	18	Бег 16 мин.. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	19	Бег 16 мин.. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	20	Бег 17 мин.. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	21	Бег 17 мин.. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	22	Бег 18 мин.. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	23	Бег 19 мин.. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	24	Бег 2000м (дев.), 3000м (юн.) на результат. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10

	Самостоятельная работа обучающихся: бегать в равномерном темпе до 20 мин., преодолевать препятствия.						ОК 2, 3, 6, 10
Тема 2.4. Баскетбол	**Содержание учебного материала:**		**16**		**8**	**8**	
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Двусторонняя игра						
	Практические занятия:						
	25	Обучение технике ловли мяча, передачи на месте и в движении, броски в кольцо.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	26	Обучение технике передач в движении, ведение мяча, учебная игра.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	27	ОФП. Развитие ловкости, быстроты, ускорения, подвижные игры.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	28	Обучение технике штрафного броска, броски с точек. Двухсторонняя игра.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств.						ОК 2, 3, 6, 10
Тема 2.5. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала:**		**20**		**10**	**10**	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.						
	Практические занятия:						
	29	Специальные беговые упражнения, медленный бег, прыжки, подвижные игры.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	30	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. КН – 100м.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	31	ОФП. Совершенствование техники бега, прыжков – одинарный и тройной. Подвижные игры.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	32	Совершенствование техники прыжков с места. КН – одинарный прыжок. Эстафетный бег, подвижные игры.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	33	Совершенствование техники бега на средние дистанции. КН – 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10

	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств при сдаче КН. заполнение дневника самоподготовки.						ОК 2, 3, 6, 10
Раздел 3.	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**						
Тема 3.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		**16**		**8**	**8**	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.						
	Практические занятия:						
	1	Общая физическая подготовка, специальные упражнения, прыжки, медленный бег, подвижные игры	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег на выносливость 2-3 км	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Челночный бег. Эстафетный бег.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	4	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м – девушки и 3000 м – юноши.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств при сдаче КН.						ОК 2, 3, 6, 10
Тема 3.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**		**36**		**18**	**18**	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.						
	Практические занятия						
	5	ОФП, специальные упражнения, круговая тренировка. Двухсторонняя игра.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	6	Совершенствование техники приема и передач. Двухсторонняя игра.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	7	Совершенствование техники подач. Двухсторонняя игра..	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10

	8	ОФП. Скоростно-силовая тренировка. Двухсторонняя игра.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	9	Обучение технике блокировки и нападающего удара. Двухсторонняя игра.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	10	Тактика игры в защите. Правила игры. Судейство. Двухсторонняя игра.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	11	Тактика игры в нападении. Правила игры. Судейство. Двухсторонняя игра.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	12	Технические приемы на оценку, двухсторонняя игра.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	13	Технические приемы, правила игры и судейство на оценку. Двухсторонняя игра.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.						ОК 2, 3, 6, 10
	Содержание учебного материала:		**40**		**20**	**20**	
	Равномерный бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры.						
	Практические занятия						
	14	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
Тема 3.3. Кроссовая подготовка	15	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	16	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	17	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	18	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	19	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10

	20	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	21	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	22	Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	23	Бег на результат 2000м (дев.), 3000м (юн.). Правила соревнований по кроссу.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	Самостоятельная работа обучающихся: бегать в равномерном темпе до 20 мин., преодолевать препятствия.						ОК 2, 3, 6, 10
Тема 3.4. Баскетбол	**Содержание учебного материала:**		**16**		**8**	**8**	
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра						
	Практические занятия:						
	24	Совершенствование техники игры. Двухсторонняя игра.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	25	Совершенствование техники игры. Двухсторонняя игра.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	26	Двухсторонняя игра. Правила, судейство игр.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	27	Технические приемы на оценку, знание правил и судейство. Дифференцированный зачет.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств.						ОК 2, 3, 6, 10
		Всего:	**244**	**2**	**120**	**122**	

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Максим. кол-во часов	Обязательное количество часов		Сам. работа	Уровень усвоения/ компетенции
			Теор	ПЗ		
Раздел 1.	**Научно-методические основы формирования физической культуры личности**	**4**	**2**		**2**	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала:**	4	2		2	2/ОК 2, 3
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. **Социально-биологические основы физической культуры.** Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. **Основы здорового образа и стиля жизни.** Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.					
	Самостоятельная работа обучающихся: рассмотреть по учебникам тему «Физические способности человека». Результат – наличие конспекта в тетради					ОК 2, 3, 6, 10
Раздел 2.	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**	**150**		**8**	**142**	
Тема 2.1.	**Содержание учебного материала**	**20**		**4**	**16**	

Легкая атлетика	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.						
	Практические занятия:						
	1	Общая физическая подготовка, специальные упражнения, прыжки, медленный бег, игры	4		2	2	2,3/ОК 2, 3, 6, 10
	2	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Прыжки в шаге, подвижные игры.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	3	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. КН – бег 100 м	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	4	Эстафетный бег, прыжки с места – одинарный, тройной. КН – бег 500м	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	5	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1000м – девушки и 2000 м – юноши.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств при сдаче КН.						ОК 2, 3, 6, 10
Тема 2.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**		**44**		**4**	**40**	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.						
	Практические занятия						
	6	ОФП, специальные упражнения волейболиста, подвижные игры с мячом.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	7	ОФП. Прыжковые упражнения. Круговая тренировка, игры.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	8	Обучение технике приема и передачи сверху. Передачи в парах, в стенку, игры.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	9	Обучение технике приема и передачи снизу. Передачи в парах, в стенку, игры. КН – передачи верхняя и нижняя.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	10	Обучение технике подач – верхняя прямая и боковая. Подвижные игры.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	11	Физическая подготовка волейболиста, прыжки, ускорения, челночный бег, подвижные игры.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10

	12	Совершенствование техники подач, приема, передач мяча. Игра у сетки.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	13	Совершенствование техники подач, приема, передачи мяча. Учебная игра.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	14	Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра. Правила в волейболе.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	15	Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	16	Технические приемы на оценку, учебная игра.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных и секционных занятий.						ОК 2, 3, 6, 10
Тема 2.3. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала:**		**32**			**32**	
	Равномерный бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. ОРУ. Сециально беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры.						
	Практические занятия						
	17	Бег 15 мин.. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	18	Бег 16 мин.. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	19	Бег 16 мин.. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	20	Бег 17 мин.. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	21	Бег 17 мин.. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	22	Бег 18 мин.. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	23	Бег 19 мин.. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	24	Бег 2000м (дев.), 3000м (юн.) на результат. Развитие выносливости.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10

	Самостоятельная работа обучающихся: бегать в равномерном темпе до 20 мин., преодолевать препятствия.						ОК 2, 3, 6, 10
Тема 2.4. Баскетбол	**Содержание учебного материала:**		**16**			**16**	
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Двусторонняя игра						
	Практические занятия:						
	25	Обучение технике ловли мяча, передачи на месте и в движении, броски в кольцо.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	26	Обучение технике передач в движении, ведение мяча, учебная игра.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	27	ОФП. Развитие ловкости, быстроты, ускорения, подвижные игры.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	28	Обучение технике штрафного броска, броски с точек. Двухсторонняя игра.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств.						ОК 2, 3, 6, 10
Тема 2.5. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала:**		**20**			**20**	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.						
	Практические занятия:						
	29	Специальные беговые упражнения, медленный бег, прыжки, подвижные игры.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	30	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. КН – 100м.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	31	ОФП. Совершенствование техники бега, прыжков – одинарный и тройной. Подвижные игры.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	32	Совершенствование техники прыжков с места. КН – одинарный прыжок. Эстафетный бег, подвижные игры.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	33	Совершенствование техники бега на средние дистанции. КН – 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10

	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств при сдаче КН.						ОК 2, 3, 6, 10
Раздел 3.	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**						
Тема 3.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		**16**		**2**	**14**	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.						
	Практические занятия:						
	1	Общая физическая подготовка, специальные упражнения, прыжки, медленный бег, подвижные игры	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег на выносливость 2-3 км	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Челночный бег. Эстафетный бег.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	4	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м – девушки и 3000 м – юноши.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств при сдаче КН.						ОК 2, 3, 6, 10
Тема 3.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**		**36**		**2**	**34**	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.						
	Практические занятия						
	5	ОФП, специальные упражнения, круговая тренировка. Двухсторонняя игра.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	6	Совершенствование техники приема и передач. Двухсторонняя игра.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	7	Совершенствование техники подач. Двухсторонняя игра..	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10

	8	ОФП. Скоростно-силовая тренировка. Двухсторонняя игра.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	9	Обучение технике блокировки и нападающего удара. Двухсторонняя игра.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	10	Тактика игры в защите. Правила игры. Судейство. Двухсторонняя игра.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	11	Тактика игры в нападении. Правила игры. Судейство. Двухсторонняя игра.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	12	Технические приемы на оценку, двухсторонняя игра.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	13	Технические приемы, правила игры и судейство на оценку. Двухсторонняя игра.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.						ОК 2, 3, 6, 10
Тема 3.3. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала:**		**40**			**40**	
	Равномерный бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры.						
	Практические занятия						
	14	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	15	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	16	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	17	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	18	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	19	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10

	20	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	21	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	22	Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	23	Бег на результат 2000м (дев.), 3000м (юн.). Правила соревнований по кроссу.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	Самостоятельная работа обучающихся: бегать в равномерном темпе до 20 мин., преодолевать препятствия.						ОК 2, 3, 6, 10
	Содержание учебного материала:		**16**		**2**	**14**	
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра						
Тема 2.4. Баскетбол	**Практические занятия:**						
	24	Совершенствование техники игры. Двухсторонняя игра.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	25	Совершенствование техники игры. Двухсторонняя игра.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	26	Двухсторонняя игра. Правила, судейство игр.	4			4	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	27	Дифференцированный зачет.	4		2	2	2,3/ ОК 2, 3, 6, 10
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств.						ОК 2, 3, 6, 10
		Всего:	**244**	**2**	**14**	**228**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- - гантели;
- - тренажеры;
- - гири;
- - баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- - скакалки;
- - гимнастические коврики;
- - скамейки;
- - секундомеры;
- - ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591
2. Чеснова Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

Дополнительные источники

1. Чертов Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования в виде сдачи контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**: • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни.	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта в контрольных точках.
уметь: • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств. Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений:

Результаты (освоенные общие компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Обоснованность выбора и применения методов и способов решения поставленных задач; оценка эффективности и качества их выполнения	- наблюдение за учебной деятельностью студентов
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Способность принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	- наблюдение за учебной деятельностью студентов
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Взаимодействие с обучающимися, преподавателями, коллегами, руководством	- наблюдение за учебной деятельностью студентов
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	Соблюдение основ здорового образа жизни, требований охраны труда.	- наблюдение за учебной деятельностью студентов

5. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ

Юрист должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность (по базовой подготовке):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

6. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Промежуточный контроль знаний по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета за счет времени, отведенного на изучение дисциплины (на последнем занятии, два академических часа) по результатам сдачи контрольных нормативов (или защиты реферата для студентов заочного отделения и студентов специальной медицинской группы).

Промежуточный контроль для студентов, относящихся по состоянию здоровья к подготовительной группе, осуществляется по итогам текущих оценок.

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов

Лёгкая атлетика

Виды упражнений	Пол	1 курс			2 – 3 курс		
		3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	Ю	14.8	14.5	13.8	14.5	14.0	13.5
	Д	18.0	17.5	16.5	17.5	17.0	16.0
Бег 2000 м	Д	5.20	5.00	4.30	5.20	5.00	4.30
Бег 1000 м	Ю	3.50	3.40	3.30	3.40	3.30	3.20
Бег 3000 м	Ю	13.00	12.30	11.50	12.30	11.50	11.00
	Д	15.00	14.30	13.00	14.30	13.30	12.30
Прыжок в длину с места	Ю	210	230	250	220	240	260
	Д	140	150	170	150	170	185
Тройной прыжок с места	Ю	600	620	640	640	660	680
	Д	500	530	550	520	540	560
Подтягивание на перекладине	Ю	7	9	12	9	11	14
	Д	17	19	21	19	21	24
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	Ю	20	25	30	25	30	35
	Д	20	25	30	25	30	35
Отжимание: от пола, от скамейки	Ю	20	25	30	25	30	35
	Д	8	10	12	10	11	14
Поднимание туловища лежа на бедрах на скамейке за 1 мин.	Ю	15	20	25	20	25	30
	Д	15	20	25	20	25	30
Прыжки через скакалку. Кол. раз за 30 сек.	Ю	70	75	80	75	80	85
	Д	60	64	68	64	68	72

Волейбол

Виды упражнений	Пол	1 курс			2 – 3 курс		
		3	4	5	3	4	5
Передача мяча двумя руками сверху над собой	Ю	7	9	12	10	12	14
	Д	5	7	9	6	8	10
Нижняя передача мяча в стенку	Ю	7	9	12	10	12	14
	Д	5	7	9	6	8	10
Передача мяча в парах через сетку	Ю	8	10	12	10	12	14
	Д	6	8	10	8	10	12
Передача мяча через сетку из 5 попыток	Ю	2	3	4	2	3	4
	Д	2	3	4	2	3	4

Баскетбол

Виды упражнений	Пол	1 курс			2 – 3 курс		
		3	4	5	3	4	5
Змейка с ведением мяча 2х15 м. сек.	Ю	9.0	8.7	8.4	8.7	8.5	8.0
	Д	10.0	9.6	9.4	9.2	9.4	9.0
Челночный бег с ведением мяча 3х10м	Ю	8.6	8.3	8.0	8.4	8.1	7.8
	Д	9.0	8.6	8.4	8.6	8.4	8.2
Передача мяча в стенку за 30 сек. (кол. раз)	Ю	17	22	27	20	25	28
	Д	15	20	25	20	24	26
Штрафной бросок из 5 попыток	Ю	2	3	4	2	3	4
	Д	1	2	3	1	2	3
Броски с точек 5 попыток	Ю	2	3	4	2	3	4
	Д	1	2	3	1	2	3
Броски в движении 5 попыток	Ю	2	2	5	3	4	5

Примерный перечень тем для рефератов

1. Закон о ФК и спорту Вологодской области.
2. Закон о ФК и спорту Российской Федерации.
3. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушениях сердечно – сосудистой системы.
4. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушении работы органов зрения.
5. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушениях пищеварительного тракта.
6. Оздоровительная и лечебная физическая культура в акушерстве и гинекологии.
7. Оздоровительная и лечебная физическая культура в урологических заболеваниях.
8. Оздоровительная и лечебная физическая культура в ортопедии.
9. Оздоровительная и лечебная физическая культура в травматологии.
10. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушениях органов дыхания.
11. Оздоровительная и лечебная физическая культура при расстройствах обмена веществ в организме.
12. Алкоголь как один из факторов риска.
13. Оздоровительная и лечебная физическая культура при сахарном диабете.
14. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом
15. Техника безопасности при занятиях баскетболом, волейболом, футболом.
16. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
17. Судейство соревнований по лёгкой атлетике.
18. Судейство соревнований по лыжному спорту.
19. Судейство соревнований по баскетболу.
20. Судейство соревнований по футболу.
21. Спасение утопающих летом. Транспортировка утопающих.
22. Спасение утопающих зимой. Транспортировка.
23. Действия спасателя в процессе оживления утопающего.
24. Плаванье – оздоровительное значение.
25. Лыжный спорт – оздоровительное значение.
26. Баскетбол – оздоровительное значение.
27. Футбол – оздоровительное значение.
28. Лёгкая атлетика - оздоровительное значение.
29. Основы здорового образа жизни студента.
30. Производственная гимнастика.
31. Утренняя гигиеническая гимнастика.
32. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
33. Врачебно – педагогический контроль.
34. Самоконтроль, его цели, задачи, методы исследования. Дневник самоконтроля.
35. Определение нагрузки по показателям пульса, частоте дыхания.
36. Физическая культура и возраст
37. Физическая культура и её составные части.
38. Позвоночник основа здоровья
39. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
40. Фитнес. Понятие. Система фитнес.
41. Атлетическая гимнастика: мужская, женская.
42. Пауэрлифтинг.
43. Йога и здоровье.
44. Массаж, понятие виды массажа.
45. Гидропроцедуры как средство восстановления работоспособности (сауна, баня)

46. Внешняя среда и её воздействие на организм человека.
47. Закаливание, суть правила средства.
48. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.
49. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
50. Смысл понятий: здоровье, резервы человеческого организма, ЗОЖ.
51. Правильное питание. Требования к соотношению основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества)
52. Раздельное питание
53. Вес и ростовые индексы. Раскрыть содержание
54. Анорексия понятие
55. Ожирение понятие
56. Вредные привычки (курение и его роль в развитии онкологических и респираторных заболеваний)

Критерии оценивания рефератов

Реферат пишется студентом самостоятельно на основе собранных и обработанных материалов в соответствии со структурой реферата, которая включает:

- Титульный лист
- Оглавление
- Введение
- Основную часть
- Заключение
- Приложение
- Список литературы и источников

Объем реферата должен быть не менее 12-18 стр. машинописного текста (аналог – компьютерный текст Time New Roman, размер шрифта 14 через полтора интервала), включая титульный лист.

1. **Титульный лист** должен содержать название учебного заведения, дисциплины, исполнителя (студента), преподавателя, которому сдана работа на проверку.
2. **Оглавление.** В оглавлении должен быть указан план работы, который содержит введение, название основных разделов, глав, параграфов, заключение, приложения (если есть), список используемой литературы, нумерацию страниц.
3. **Введение.** Введение – одна из составных и важных частей реферата. При работе над введением необходимо опираться на навыки, приобретенные при написании изложений и сочинений. В объеме реферата введение, как правило, составляет 1-2 машинописные страницы. Введение обычно содержит вступление, обоснование актуальности выбранной темы, краткий обзор литературы и источников по проблеме, формулировку цели и задач реферата, структуру реферата.
4. **Основная часть.** В основной части четко, логично, последовательно, согласно с планом реферата излагается суть исследуемой темы. Все рассуждения нужно аргументировать. Важно добиться того, чтобы основная идея, выдвинутая во введении, пронизывала всю работу, а весь материал был нацелен на раскрытие главных задач. Каждый раздел основной части должен открываться определенной задачей и заканчиваться краткими выводами.

При изложении материала необходимо соблюдать общепринятые правила:
не рекомендуется вести повествование от первого лица единственного числа (такие утверждения лучше выражать в безличной форме);
при упоминании в тексте фамилий обязательно ставить инициалы перед фамилией;
каждая глава (параграф) начинается с новой строки;
при изложении различных точек зрения и научных положений, цитат, выдержек из литературы, необходимо указывать источники, т.е. приводить ссылки.

5. Заключение

Заключение – самостоятельная часть реферата. Оно не должно быть продолжением содержания работы. Заключение должно содержать:

основные выводы в сжатой форме;

оценку полноты и глубины решения тех вопросов, которые вставали в процессе изучения темы.

Заключение по объему не должно превышать введение (1-2 машинописные страницы). Следует избегать типичных ошибок: увлечение второстепенным материалом, уходом от проблемы, категоричность и пестрота изложения, бедный или слишком наукообразный язык, неточность цитирования, отсутствие ссылок на источник.

6. Приложения

Приложение помещается после заключения и включает материалы, дополняющие основной текст реферата. Это могут быть: таблицы, схемы, фрагменты источников, иллюстрации, фотоматериалы, словарь терминов, афоризмы, изречения, рисунки и т.д. В тексте реферата необходимо делать примечания. Пример: (см. приложение 1, С.4). Приложение является желательным, но не обязательным элементом реферата.

7. Список источников и литературы

Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата.

Минимальное число источников – пять, причем не менее 60% источников должно быть последних пяти лет издания.

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» ставится, если, основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если, имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если, тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.