



Профессиональное образовательное частное учреждение среднего профессионального образования

**«Высший юридический колледж:
экономика, финансы, служба безопасности»**

Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 32-02-32. Тел./факс: 43-62-22. E-mail: mveu@mveu.ru, mveu.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

В.В. Новикова

«__» _____ 2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности 09.02.03 – Программирование в компьютерных системах

Ижевск 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, основных профессиональных образовательных программ СПО и Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины для профессиональных образовательных организаций для специальности среднего профессионального образования: 09.02.03 – Программирование в компьютерных системах.

—

Организация разработчик:

Профессиональное образовательное частное учреждение СПО «Высший юридический колледж: экономика, финансы, служба безопасности»

Рабочая программа рассмотрена на ПЦК

Протокол № _____ «_____» _____ 20____ г.

Председатель ПЦК _____ / _____ /

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ И РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО: 09.02.03 – Программирование в компьютерных системах

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально- экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

1.4. Перечень формируемых компетенций:

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» происходит формирование у обучающегося следующих компетенций:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС):

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **336** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **168** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (очно)	Объем часов (заочно)
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168	4
в том числе:		
лекции	-	4
лабораторные работы	-	-
практические занятия	168	-
контрольные работы	-	-
курсовая работа <i>(если предусмотрена)</i>	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168	332
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой <i>(если предусмотрена)</i>	-	
подготовка к аудиторным занятиям (изучение литературы по заданным темам, написание рефератов, эссе и пр. письменных работ)	-	

подготовка к промежуточной аттестации	-	
занятия в спортивных секциях и подготовка к контрольным упражнениям	168	332
Промежуточная аттестация в форме : дифференцированного зачета		

2.2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов Для очной формы обучения	Объем часов для заочной формы обучения	Уровень освоения
1	2		3	4	5
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			104	130	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Содержание учебного материала				
	1	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.			2-3
	Лекционные занятия		-	2	
	Семинарские занятия		-		
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		10		
	1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. 2. Измерение параметров физического развития студентов. 3. Определение параметров функционального состояния организма студентов. 4. Определение уровня физической подготовленности студентов. <i>Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента)</i>				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся		10	30	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала				
	1	Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.			2

Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы	Лекционные занятия		-		
	Семинарские занятия		-		
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		18		
	1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.				
	2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.				
	3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительной ходьбы.				
	4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.				
	5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду).				
	6. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)				
	7. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.				
	8. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.				
	Контрольная работа		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		10	30	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы	Содержание учебного материала				
	1	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.			2-3
	Лекционные занятия		-		
	Семинарские занятия		-		

овладения жизненно важными умениями и навыками	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		18		
	Ходьба				
	Силовая подготовка				
	Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности				
	Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.				
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		10	40	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
Тема 1.4. Способы формирования профессиональн о значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала				2-3
	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи.			
	Лекционные занятия		-		
	Семинарские занятия		-		
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		18		
	1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда				
	2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.				
	3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики .				
	4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.				
	5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.				
	6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.				
	7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.				
	Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся		10	28		
В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.					
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			102	112	
Тема 2.1. Социально-	Содержание учебного материала				2-3
	1	Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма.			

биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни		Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции.			
		Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие.			
		Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления.			
		Здоровый образ жизни и его основные элементы.			
		Лекционные занятия	-		
		Семинарские занятия	-		
		Лабораторные работы	-		
		Практические занятия	12		
		1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.			
		2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.			
		3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.			
		4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.			

5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).

6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.

7. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.

8. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья.

9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.

10. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.

11. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.

12. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.

	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		10	28	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
	Содержание учебного материала				
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	1	Развитие физических качеств как единый процесс.			2-3
		Силовые способности и методика их совершенствования.			
		Скоростные способности и методика их совершенствования.			
		Выносливость и методика её развития.			
		Гибкость и методика её совершенствования.			
		Координационные способности и пути их совершенствования.			
		Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.			
		Лекционные занятия	-		
		Семинарские занятия	-		
		Лабораторные работы	-		
		Практические занятия	18		
		Развитие силы мышц.			
		Развитие выносливости.			
		Развитие гибкости.			
		Развитие координации движений.			
		Контрольные работы			
		Самостоятельная работа обучающихся	10	28	
		В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
		Содержание учебного материала			
Тема 2.3. Совершенствование профессиональных значимых двигательных умений и навыков	1	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.			2-3
		Лекционные занятия	-		
		Семинарские занятия	-		
		Лабораторные работы	-		
		Практические занятия	18		
		1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.			
		2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.			
		3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к			

	условиям, в которых протекает трудовая деятельность.				
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		10	28	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки	Содержание учебного материала				3
	1	Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий самбо, рукопашным боем, дзюдо. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ, айкидо и др. Приемы задержания и сопровождения. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях БПБ.			
	Лекционные занятия		-		
	Семинарские занятия		-		
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		12		
	Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.				
	Развитие навыков применения приемов задержания и сопровождения.				
	Пресечение вооруженного и невооруженного правонарушителя.				
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		12	28	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			130	92	
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособнос ти	Содержание учебного материала				2-3
	1	Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.			
		Личное отношение к здоровью.			
		Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками.			
	Лекционные занятия		-		
	Семинарские занятия		-		
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		6		
	Физические упражнения в аэробном режиме.				
	Аэробика.				
	Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.				
	Атлетическая гимнастика.				
	Использование простейших корректирующих упражнений при снижении				

Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	<i>адаптационных резервов организма.</i>				
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		20	20	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
	Содержание учебного материала				
	1	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.			3
		Спортивно-оздоровительный туризм.			
	Лекционные занятия		-		
	Семинарские занятия		-		
	Лабораторные работы		-		
3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	Практические занятия		10		
	1. Подготовительные упражнения. Основные исходные упражнения.				
	2. Комплекс акробатических упражнений на полу.				
	3. Комплекс производственной гимнастики.				
	4. Общеукрепляющий комплекс для мышц нижних конечностей.				
	5. Подготовительный комплекс для мышц нижних конечностей.				
	6. Общеукрепляющий комплекс для мышц верхних конечностей.				
	7. Подготовительный комплекс для мышц верхних конечностей.				
	8. Общеукрепляющий комплекс для мышц пресса.				
	9. Подготовительный комплекс для мышц пресса.				
	10. Общеукрепляющий комплекс для мышц спины и туловища.				
	11. Подготовительный комплекс для мышц спины и туловища.				
	12. Организация и проведение многодневного некатегорийного похода.				
	13. Организация и проведение похода выходного дня.				
	14. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.				
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		20	28	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
	Содержание учебного материала				
	1	Методические основы производственной физической культуры.			2-3
	Лекционные занятия		-		
	Семинарские занятия		-		
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		14		
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.				
	2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка.				
	3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики				

	профессиональных заболеваний и травматизма.				
	4. Совершенствование ППФП				
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		20	20	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	Содержание учебного материала				3
	1	Подготовка граждан к защите Отечества. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях.			
	Лекционные занятия		-		
	Семинарские занятия		-		
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		12		
	Проведение физической подготовки юношей.				
	Гимнастика и атлетическая подготовка.				
	Приемы рукопашного боя.				
	Проведение физической подготовки девушек.				
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		26	24	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
	Дифференцированный зачет		2	2	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)		-			
Всего:		336	336		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал: 1.Гантели 2. Сигнальные конусы 3. Накидки командные 4. Свисток 5. Секундомер 6. Рулетка 7. Палки 8. Скакалки 9. Насос 10. Мячи резиновые (гимнастические) 11. Мячи баскетбольные. 12. Коврики для гимнастики. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов дополнительной литературы

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
I	Основные источники
1	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. ://www.biblio-online.ru
2	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – М.: Юрайт, 2018. – 424 с. // Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1
II	Дополнительные источники
1	Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура: учебник для СПО. – М.: Юрайт, 2018. – 493 с. // Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/2
III	Периодические издания
1	Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: http://www.minsport.gov.ru/
2	Федеральный портал «Российское образование»: Web: http://www.edu.ru/
3	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://infosport.ru/
4	Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5	Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/95845/
V	Перечень методических указаний, разработанных преподавателем
1	Методические рекомендации по выполнению практических работ
2	Методические рекомендации по организации и методическому сопровождению самостоятельной работы студентов ла

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как

конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

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

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

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

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по разделам (тестирование): Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков; Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры; Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Контроль качества теоретических знаний по изученным темам.

Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких и параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). Контроль овладения жизненно важными умениями и

навыками: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.

Вариативная часть: для юношей - тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации, для девушек - выполнение тестов на гибкость и координацию движений. Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками.

Таблица 1

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; -применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; -применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2,3), зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. -способы самоконтроля за состоянием здоровья; -тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

Таблица 2

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

1	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
4	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
5	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту

Таблица 3

Упражнения	Минимальные требования для категорий военнослужащих	
	мужчины	женщины
	до 30 лет	до 25 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	12
Наклоны туловища вперед	-	25
Подтягивание на перекладине	10	-
Бег на 60 м	9,8	12,9
Бег на 100 м	15,1	19,5
Челночный бег 10х10 м	28,5	38,0
Бег на 3 км	14.30	-
Бег на 1 км	4.20	5.20
Лыжная гонка на 5 км	28.00	-

Студенты специальной медицинской группы и временно освобожденные от практических занятий в конце каждого семестра представляют тематические рефераты по разделам программы, в том числе и связанные с их индивидуальным отклонением в состоянии здоровья.

5. Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования.

Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Содержание среднего профессионального образования и условия организации обучения в Высшем юридическом колледже обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Обучение по образовательной программе среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется Высшим юридическим колледжем с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В Высшем юридическом колледже созданы (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

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

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья Высшего юридического колледжа обеспечивается (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья):

- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху услуги сурдопереводчика и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения Высшего юридического

колледжа, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Высшим юридическим колледжем обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в колледже предусмотрена возможность обучения по индивидуальному плану.