



1920

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Геленджике



от «31» августа 2017 г.

Проректор по работе с филиалами

 А.А. Евдокимов

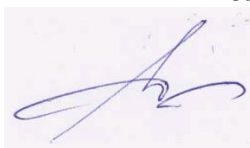
Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «28» июля 2014 г. № 832, зарегистрирован в Министерстве юстиции 19 августа 2014 г. №33638

Дисциплина	ОГСЭ.05 Физическая культура
Форма обучения	очная
Учебный год	2017-2018
2,3 курс	3,4,5 семестр
практические занятия	118 ч
самостоятельные занятия	118ч
форма промежуточной аттестации	зачёт



Составитель: преподаватель

А.Л. Дерябина

подпись

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол №1 от 31 августа 2017 г.



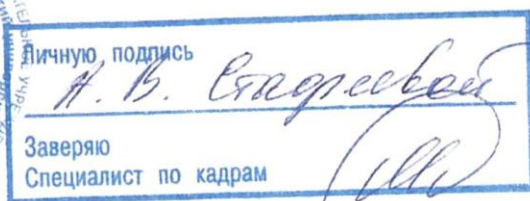
Председатель предметной (цикловой) комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Т.В.Квадрициус
«31»августа2017г

Рецензент




Доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания
НГПУ им. Козьмы Минина
г. Нижний Новгород,
к.п.н. Стафеева А.В.



Рецензент




Директор МБУ СПШ «Фортуна»
М.В. Матвеев

ЛИСТ
согласования рабочей программы по учебной дисциплине

Специальность среднего профессионального образования:
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

СОГЛАСОВАНО:

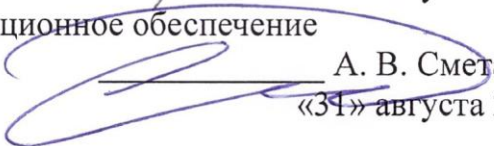
Зам. директора по УР филиала


_____ Т. А. Резуненко
«31» августа 2017г.

Заведующая сектором библиотеки


_____ Л. Г. Соколова
«31» августа 2017г.

Инженер-электроник (программно-информационное обеспечение
образовательной программы)


_____ А. В. Сметанин
«31» августа 2017г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
1.1. Области применения программы	2
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	2
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	3
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Структура дисциплины:	5
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
2.4. Содержание разделов дисциплины	10
2.4.1. Занятия лекционного типа	10
2.4.2. Занятия семинарского типа	10
2.4.3. Практические занятия (Лабораторные занятия)	10
2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов)	15
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	16
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	19
3.1. Образовательные технологии при проведении практических занятий	19
3.2. Образовательные технологии дисциплины Физическая культура	19
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	20
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения	20
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5.1. Основная литература	21
5.2. Дополнительная литература	22
5.3. Периодические издания	24
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	24
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	26
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	26
7.1. Паспорт фонда оценочных средств	26
7.2. Критерии оценки знаний	27
7.3. Оценочные средства для проведения для текущей аттестации	28
7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	30
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации	30
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	31

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в профессиональный модуль ПП (профессиональная подготовка) – общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Для освоения дисциплины учащиеся используют знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины БД.04 «Физическая культура», входящей в состав базовых дисциплин общеобразовательной подготовки среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования. Формирование компетенций по ним не предусмотрено

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

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

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

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

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 236 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 118 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 118 часов.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1.	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования принципов методов и средств физического воспитания для организации собственной деятельности, определения методов и способов выполнения профессиональных задач и оценки их эффективности
2.	ОК-6	Работать в коллективе и команде,	о роли физической культуры в общекультурном,	использовать физкультурно-оздоровительную	владеть навыками использования физкультурно-

		обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	профессионально м и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	оздоровительной деятельности для успешной работы в коллективе и команде, для сплочения и эффективного общения с коллегами, руководством, потребителями
3.	ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	о роли физической культуры в общекультурном, профессионально м и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для самостоятельного определения задач профессионального и личностного развития и самообразования

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		3	4	5
Аудиторные занятия (всего)	118	32	38	48
В том числе:				
практические занятия (практикумы)	118	32	38	48
Самостоятельная работа (всего)	118	32	42	44
в том числе:				
<i>Реферат</i>				
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>				
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачёт
Общая трудоемкость	236	64	80	92

2.2. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоя- тельная работа сту- дента (час)
	Всего	Теорети- ческое обучение	Практиче- ские и ла- боратор- ные заня- тия	
3 семестр				
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры				
Тема 1.1.Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	12	-	6	6
Тема 1.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	20	-	10	10
Тема 1.3. Совершенствование про- фессионально значимых двигательных уме- ний и навыков	16		8	8
Тема 1.4. Специальные двигательные умения и навыки	16	-	8	8
4 семестр				
Раздел 2. Физкультурно-спортивная дея- тельность - средство укрепления здоро-		-		

вья, достижения жизненных и профессиональных целей				
Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	22	-	10	12
Тема 2.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	26	-	12	14
Тема 2.3. Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки	16	-	8	8
Тема 2.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	16	-	8	8
5 семестр				
Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни				
Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	92	-	48	44
Всего по дисциплине	236	-	118	118

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр			
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	6	
	1 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Комплексы упражнений для укрепления основных групп мышц.	2	1,2

жизни	2	Методика развития дыхательных возможностей и укрепления сердечно-сосудистой системы.	2	1,2
	3	Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		6	3
Тема 1.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		10	
	1	Развитие силы мышц. Баскетбол или стрит-баскетбол.	2	2
	2	Развитие быстроты. Волейбол.	2	2
	3	Развитие выносливости.	2	2
	4	Развитие гибкости. Футбол (Футзал)	2	2
	5	Развитие координации движений. Настольный теннис, бадминтон	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме 2. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		10	3
Тема 1.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		8	
	1	Комплексы упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	2	1,2
	2	Комплексы упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2	1,2
	3	Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.	2	1,2
	4	Комплексы упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме 2. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		8	3
Тема 1.4. Специальные двигательные	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		8	
	1	Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений.	2	1,2

умения и навыки	2	Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков.	2	1,2
	3	Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий.	2	1,2
	4	Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме 2. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		8	3
	4 семестр			
Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей				
Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		10	
	1	Совершенствование комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.	2	2
	2	Аэробика.	4	2
	3	Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.	2	1,2
	4	Атлетическая гимнастика.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме 2. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		12	3
Тема 2.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		12	
	1	Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.	2	2
	2	Проведение учебно-тренировочного занятия по футболу.	2	2
	3	Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу.	2	2
	4	Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу..	2	2
	5	Проведение учебно-тренировочного занятия по фитнес-аэробике.	2	2
	6	Организация и проведение похода выходного дня.	2	2
Самостоятельная работа 1. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		14	3	
Тема 2.3. Совершенствование	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		8	

е общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.	2	2
	2	Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений.	2	2
	3	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	2	2
	4	Совершенствование ППФП.	2	2
	Самостоятельная работа 1. Подготовка реферата по теме 2. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		8	3
Тема 2.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		8	
	1.	Гимнастика и атлетическая подготовка.	2	2
	2.	Приемы рукопашного боя.	2	2
	3.	Ускоренное передвижение и легкая атлетика. Преодоление полосы препятствий.	2	2
	4.	Стрелковая подготовка. Соревнования по военно-прикладным видам спорта.	2	2
Самостоятельная работа обучающихся 1. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		8	3	
5 семестр				
Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни				
Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		48	
	1	Использование различных современных направлений фитнеса: танцевальная аэробика, шейпинг, пилатес, тай-бо и др.	12	2,3
	2	Тренировка на тренажерах	12	2,3
	3	Самостоятельное проведение студентами фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности.	12	2,3
4	Подготовка и проведение соревнований по избранным видам физкультурно-спортивной деятельности.	12	2,3	

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме 2. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	44	3
--	--	----	----------

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).

2.4. Содержание разделов дисциплины

2.4.1. Занятия лекционного типа

– не предусмотрены

2.4.2. Занятия семинарского типа

– не предусмотрены

2.4.3. Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических работ	Форма текущего контроля
3 семестр			
1	2	3	4
	Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Комплексы упражнений для укрепления основных групп мышц. Методика развития дыхательных возможностей и укрепления сердечно-сосудистой системы. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. <i>Развитие силы мышц.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки,	Р, КН, У, Э

		прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц. <i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 x 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования. <i>Развитие выносливости.</i> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по	
--	--	--	--

		пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробный и смешанный режимы нагрузки. <i>Развитие гибкости.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажеров, предметов. <i>Развитие координации движений.</i> Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную идвигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Проведение фрагментов занятий.	
--	--	--	--

		<i>Баскетбол или стрит-баскетбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. <i>Волейбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. <i>Футбол (Футзал) или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</i> Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом,	
--	--	--	--

		остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования. <i>Настольный теннис, бадминтон</i> Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки. Правила игры и судейства. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки.	
--	--	--	--

	Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами и прыжки с шестом); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. <i>Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</i> 1. Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов и обхватов и т.п. 2. Упражнения в страховке и само страховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекаты. 3. Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ударов сбоку, основанием ладони, локтем, серии ударов руками. Борьба лёжа: переворачивание захватом рук на рычаг. Борьба стоя. Учебная схватка. 5. Разучивание приемов, применяемых в дзю-до, каратэ-до, айкидо и др. 4 семестр <i>Физические упражнения в аэробном режиме.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма. Закаливание с использованием природных факторов. Совершенствование приемов самомассажа. Проведение студентами фрагментов занятий. <i>Аэробика.</i> Общеразвивающие упражнения, ходьба,	Р, У, Т
--	---	---	----------------

		бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, сип. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений. <i>Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.</i> Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гантельная гимнастика, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости. Ациклические спортивные игры по выбору преподавателя и обучающихся: баскетбол, настольный теннис, волейбол, мини-футбол. Разучивание и совершенствование простейших психогимнастических упражнений. <i>Атлетическая гимнастика.</i> Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц; упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена); упражнения на	
--	--	--	--

		снарядах массового типа и гимнастического многоборья; упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Использование метода круговой тренировки. Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. Проведение учебно-тренировочного занятия по футболу. Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу. Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу. Проведение учебно-тренировочного занятия по фитнес-аэробике. Организация и проведение похода выходного дня. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов	
--	--	--	--

		(броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами); координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п. <i>Проведение физической подготовки юношей.</i> <i>Гимнастика и атлетическая подготовка.</i> Строевые приемы, упражнения на месте и в движении. Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног). Прыжок ноги врозь через козла в длину. Упражнение на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре. Поднимание гири 24 кг. Комплексная тренировка – эстафета «Переноска тяжестей». <i>Приемы рукопашного боя.</i> Приемы нападения и защиты без оружия. Освобождение от захватов и обхватов нападающего. Обучение ударам: открытой ладонью с места и защита от них; открытой ладонью в движении и защита от них; локтями и коленями с места и защита от них. Обучение 4-х ударным комбинациям ударов руками и ногами и защита от них. Комбинация защитных и атакующих действий руками и ногами. Броски. <i>Ускоренное передвижение и легкая атлетика.</i> Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 1 км и 3 км. Челночный бег 10 x10. Метание гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. <i>Проведение физической подготовки девушек.</i> Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Упражнения для улучшения самочувствия. Упражнения на тренажерах. Аэробика. Отработка простейших приемов самообороны.	
--	--	---	--

		Подвижные и спортивные игры. Стрелковая подготовка: стрельба по неподвижной мишени. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 500 м. Метание мяча. Преодоление полосы препятствий. <i>Стрелковая подготовка.</i> Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный. Выполнение упражнений. Стрельба по неподвижной мишени. Сборка, разборка автомата на время. Техника безопасности. Соревнования по военно-прикладным видам спорта. 5 семестр Использование различных современных направлений фитнеса: танцевальная аэробика, шейпинг, пилатес, тай-бо и др. Тренировка на тренажерах Самостоятельное проведение студентами фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности. Подготовка и проведение соревнований по избранным видам физкультурно-спортивной деятельности.	
	Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни		Р, КН, У, Э

Р – реферат, **КН** – контрольные нормативы, **У** – устный опрос, **Э** – экспертная оценка, **Т** – тестирование.

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

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

2.4.4. Содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей формой учебно-познавательного процесса.

Самостоятельная работа, которая предполагает еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта и группах ОФП должна быть направлена на обеспечение планомерного совершенствования физической подготовленности студента, что в условиях одного или двух занятий в неделю осуществить достаточно сложно.

Целью проведения самостоятельной работы в такой форме является формирование физической культуры личности и способности направленного применения самостоятельно выбранных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы:

- приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья;
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Примерная тематика рефератов

1. Возникновение физических упражнений, первые спортивные состязания.
2. История Олимпийских игр – принципы, традиции, символика.
3. История развития физической культуры и спорта.

4. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.

5. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые умения и навыки.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

6. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту.

7. Экологические факторы и здоровье человека.

8. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха.

9. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.

10. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля.

11. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.

12. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

13. Влияние современных условий жизни на организм человека.

14. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.

15. Естественные силы природы, как средства физического воспитания.

16. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания.

17. Валеология – наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ).

18. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.

19. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.

20. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

21. Средства физической культуры.

22. Состояние опорно-двигательного аппарата.

23. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

24. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.

25. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация.
26. Психофизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление, переутомление.
27. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.
28. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.
29. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья.
30. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения.
31. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи.
32. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация.
33. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности).
34. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом.
35. Выносливость. Методы развития и контроля.
36. Сила. Методы развития и контроля.
37. Гибкость. Методы развития и контроля.
38. Ловкость. Методы развития и контроля.
39. Быстрота. Методы развития и контроля.
40. Двигательная активность и иммунитет.
41. Физические качества.
42. Современные популярные системы физических упражнений.

2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа рассматривается нами как вид деятельности студента, в процессе которого он должен в определенное время, проявляя

собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, самостоятельно выбрать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

На самостоятельную работу студентов отводится 118 часов учебного времени.

Началом организации любой самостоятельной работы должно быть привитие навыков и умений грамотной работы с учебной и научной литературой. Этот процесс, в первую очередь, связан с нахождением необходимой для успешного овладения учебным материалом литературой. Студент должен уметь пользоваться фондами библиотек и справочно-библиографическими изданиями.

№	Наименование раздела, темы, вида СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1.	Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. - URL: https://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9 2. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник / Г.И. Погадаев.- М.: Дрофа, 2015.- 272 с. 3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. - URL: https://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E
2.	Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. - URL: https://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9 2. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник / Г.И. Погадаев.- М.: Дрофа, 2015.- 272 с.

		3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. - URL: https://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E 4. Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М.А. Еремушкин.- М.: Спорт, 2016.- 184 с.- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414
3.	Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни	1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. - URL: https://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9 2. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник / Г.И. Погадаев.- М.: Дрофа, 2015.- 272 с. 3.Кислицын, Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие/ Ю.Л. Кислицын и др.- М.: РУДН, 2013.- 228 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470&sr=1 4. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход [Электронный ресурс] / И.В. Манжелей и др.- М.: Директ-Медиа, 2015.- 183 с. — URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912&sr=1

Кроме перечисленных источников студент может воспользоваться поисковыми системами сети Интернет по теме самостоятельной работы.

Для освоения данной дисциплины и выполнения предусмотренных учебной программой курса заданий по самостоятельной работе студент может использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

- учебно-методическое пособие автора программы «Оздоровительно-досуговые технологии».

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

3.1. Образовательные технологии дисциплины Физическая культура

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС СПО, для реализации компетентностного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе следующих форм учебной работы: практическое занятие – основная интерактивная форма организации учебного процесса, дополняющая теоретический знания учебной дисциплины; внеаудиторные формы – консультация, практикум, самостоятельная работа; формы контроля знаний – зачёт по знаниям методики организации практической как раздельно части, так и полностью занятия по физической культуре.

На протяжении всего периода обучения в физическом воспитании студентов используются следующие формы учебных и внеучебных занятий:

- практические (проводятся в спортзале, на стадионе, в тренажерном зале), контрольные (контрольное тестирование в проверке физических качеств, контрольные работы по проверке знаний теоретического курса);
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации;
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;

- занятий в спортивных клубах; курсах, занятий по интересам (спортклуб, тур. клуб, фитнес клуб);
- самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

В процессе преподавания используются следующие методы обучения:

- практические (методы строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, метод принудительно-облегчающего разучивания, методы частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы);
- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет, оценка);
- методы наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине Физическая культура

Все помещения, места для занятий физической культурой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:

персональный компьютер; система тестирования и опроса; мультимедийный проектор (видеопроектор); компьютеры для внеаудиторной работы.

Спортивный комплекс:

1. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий общей площадью 6191,6 кв.м., в том числе площадки:

- 1.1. Для игры в футбол
- 1.2. Для игры в бадминтон
- 1.3. Для прыжков в длину
- 1.4. Для прыжков в высоту
- 1.5. Круговая беговая дорожка на 250 м.
- 1.6. Для игры в баскетбол и волейбол
- 1.7. Для занятий физкультурой и гимнастикой
- 1.8. Для бега на 100 м.
- 1.9. Элементы полосы препятствий, расположенные в пределах

площадки для начальной военной подготовки

2. Спортивный зал
3. Раздевальня для девочек
4. Душевые для девочек
5. Сан. узел для девочек
6. Раздевальня для мальчиков
7. Душевые для мальчиков
8. Сан. узел для мальчиков
9. Сан. узел для инвалидов
10. Тренажерный зал

общей площадью 697,3 кв.м., расположенные по адресу:
Краснодарский край, г.Геленджик, ул.Жуковского, 7

Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный).

4.2. Перечень необходимого программного обеспечения

1. 7-zip; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Microsoft Office 2003; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. FreeCommander; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Mozilla Firefox.(лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5.1. Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>

5.2. Дополнительная литература

1. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник / Г.И. Погадаев.- М.: Дрофа, 2015.- 272 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие [ВО, СПО] / Ю.И. Физическая культура и физическая подготовка: учебник/ под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: Юнити – Дана, 2014.-430с.
3. Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М.А. Еремушкин.- М.: Спорт, 2016.- 184 с.- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=430414
4. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход [Электронный ресурс] / И.В. Манжелей и др.- М.: Директ-Медиа, 2015.- 183 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=364912
5. Полещук, Н.К. Летние олимпийские виды спорта: нормы и требования: справочно-методическое пособие в таблицах и чертежах [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.К. Полещук [и др.]. - М.: Советский спорт, 2013. - 268 с. - URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/51915/#1>
6. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.]; под ред. А. Е. Ловягиной. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 338 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/41D7F2C3-B8FC-4BB3-BB63-70DEC585C06A#page/1>
7. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210956
8. Черкасова, И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В.

Черкасова и др.- М.: Директ-Медиа, 2015.- 128 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=344711

9. Физическая культура для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов и др.- М.: Директ-Медиа, 2013.- 70 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210948

4. **5.3. Периодические издания**

5.

1. Культура физическая и здоровье.- URL: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337
2. Теория и практика физической культуры.- URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149
3. Наука и школа. - URL: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2088
4. 4.. Здравоохранение в России.- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/35026>
5. Педагогическое образование и наука.- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/18746>
6. Среднее профессиональное образование
7. Физическая культура, спорт - наука и практика.- URL: http://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name

5.4 **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE». – URL: www.biblioclub.ru
2. ЭБС издательства «Лань». – URL: <http://e.lanbook.com>
3. ЭБС «Юрайт». – URL: <http://www.biblio-online.ru/>
4. Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Catalog/Home/Index>
5. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» - URL: www.grebennikon.ru
6. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLibrary.ru». - URL: <http://www.elibrary.ru>
7. Базы данных компании «Ист Вью». - URL: <http://dlib.eastview.com>
8. Лекториум ТВ». - URL: <http://www.lektorium.tv/>
9. Национальная электронная библиотека «НЭБ». - URL: <http://нэб.рф/>
10. КиберЛенинка: научная электронная библиотека. – URL: <http://cyberleninka.ru/>
11. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная ИС свободного доступа. – URL: <http://window.edu.ru>.
12. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - URL: <http://www.consultant.ru>

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» нацелена на формирование профессиональных компетенций. Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии с включением инновационных элементов.

Цель практического занятия - научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач.

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Во второй год обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

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

На практических занятиях преобладают следующие методы:

- вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);
- практические (письменные задания, групповые задания и т. п.).

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.)

Методико-практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу для написания рефератов по разделам физической культуры. Основными литературными источниками являются:

- библиотечные фонды филиала КубГУ;
- электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»;
- электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни Тема 1.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств Тема 1.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков Тема 1.4. Специальные двигательные умения и навыки	ОК 2, 6, 8	Реферат, устный опрос, контрольные нормативы, экспертная оценка
2.	Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности Тема 2.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков Тема 2.3. Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки Тема 2.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской	ОК 2, 6, 8	Реферат, устный опрос, контрольные нормативы, экспертная оценка

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	Федерации и действий в экстремальных ситуациях		
3.	Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	ОК 2, 6, 8	Реферат, устный опрос, контрольные нормативы, экспертная оценка

7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных самостоятельных заданий.

Реферат. Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качеству обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

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.

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

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

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

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

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

Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В целях повышения мотивации студентов очной формы обучения к качественному освоению основной образовательной программы и стимулирования регулярной самостоятельной работы студентов введена балльная система оценки контроля знаний и умений студентов.

7.3. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Текущий контроль может проводиться в форме:

-практическая (лабораторная) работа

-защита реферата

Форма аттестации	Знания	Умения	Владения (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Рефераты	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников	Темы рефератов прилагаются
Практические (лабораторные) работы	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по видам программы.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; определять цели и задачи, планировать учебные занятия; проводить учебные занятия по физической культуре	Вопросы и контрольные нормативы прилагаются

7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Форма аттестации	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
3 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
4 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
5 семестр- зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются

образа жизни; Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.	целей.	группами, разработки предложений по их совершенствованию;		
--	--------	--	--	--

7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, значение физической культуры в совершенствовании личности и профессиональной деятельности.
2. Основы здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, культура межличностного общения.
3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Основные части занятия и их значение. Определение физической подготовленности с помощью тестов. Итоговый и текущий контроль.
4. Использование метода пульсометрии для определения реакции организма на нагрузку. Сравните показатели своего пульса (ЧСС) в покое и сразу после нагрузки?
5. Определение взаимосвязи между интенсивностью выполнения упражнений и частотой пульса. Зоны интенсивности.
6. Основные физические качества, понятия и характеристики.
7. Методика развития выносливости.
8. Методика развития гибкости и координации.
9. Методика развития силы. Основные мышечные группы тела человека; восстановление после физической нагрузки; упражнения с преодолением собственного веса для развития мышц груди, спины, плечевого пояса и рук.
10. Основные упражнения атлетической гимнастики с гантелями, на тренаже-

рах и со штангой. Как можно увеличить объем и силу мышц?

11.Какие принципы правильного питания необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?

12.Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

13.В чем заключается полезное влияние занятий атлетической гимнастикой и чем обусловлены особенности занятий атлетизмом для женщин?

14.Какой метод является основным в силовой подготовке начинающих, и какие упражнения в силовой подготовке считаются базовыми?

15.Почему для начинающих лучшим снарядом являются гантели?

16.Какие условия необходимо соблюдать для профилактики травматизма?

17.Основные принципы и правила силовой подготовки.

18.Основные составляющие тренировочной программы.

19.Приведите примеры выполнения упражнений по принципу самосопротивления

20.Планирование самостоятельных занятий по продолжительности, объему, интенсивности.

21.Методика составления тренировочных программ.

22.Массаж и самомассаж как средство восстановления организма после физических нагрузок. Основные приемы самомассажа.

23.Физическая культура личности

24.Спорт, профессиональный спорт

25.Ценности физической культуры

26.Физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование

27.Психофизическая подготовка

28.Физическая подготовленность

29.Функциональная подготовленность

30.Двигательная активность.

Примерные тестовые задания

Тест №1

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- А. Рим;
- Б. Китай;
- В. Древняя Греция.

2. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

- А. в 1894 году в Париже;
- Б. в 1896 году в Лондоне;
- В. В 1905 году в Греции.

3. Что такое «Олимпийская хартия»?

- А. Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем;
- Б. Свод законов, по которым живет олимпийское движение;
- В. Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр.

4. В каком году отмечалось столетие Олимпийских игр?

- А. В 1996 году на играх XXVI Олимпиады в Атланте;
- Б. В 1988 году на играх XXIV Олимпиады в Сеуле;
- В. В 1984 году на Играх XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе.

5. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- А. Физические упражнения;
- Б. Гигиенические факторы;
- В. Тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

6. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- А. Их формой;
- Б. Их содержанием;
- В. Темпом и длительностью их выполнения.

7. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

- А. Способы организации учебно-воспитательного процесса;

Б. Типы уроков;

В. Виды физкультурно - оздоровительной работы.

8. В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований?

А. В Положении о соревнованиях;

Б. В Правилах соревнований;

В. В Календаре соревнований.

9. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?

А. При развитии гибкости;

Б. При развитии выносливости;

В. При развитии ловкости.

10. На каком физическом качестве базируется формирование устойчивости к гипоксии?

А. На скорости;

Б. На общей выносливости;

В. На ловкости.

11. В чем заключается первая помощь при ранениях?

А. Наложение повязки и транспортной шины;

Б. Введение противостолбнячной сыворотки;

В. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения.

12. Какой праздник отмечается, начиная с 1939 года в нашей стране?

А. Дружбы народов;

Б. День молодёжи;

В. Всесоюзный день физкультурника.

13. Какое влияние оказывают сильные физические нагрузки на жизненные функциональные процессы?

А. Активизируют их;

Б. Тормозят их;

В. Усиливают их.

14. Кому принадлежит парадоксальный вывод о том, что «чем меньше глубина дыхания, тем здоровее и моложе человек»?

А. А.Н.Стрельниковой;

Б. К.П.Бутейко;

В. П.К.Иванову.

15. Какое направление в развитии гибкости получило широкое распространение в последнее время?

А. Шейпинг;

Б. Стретчинг;

В. Каланетика.

16. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?

А. ЖЕЛ (жизненная емкость легких);

Б. МПК (максимальное потребление кислорода);

В. ЧСС (частота сердечных сокращений).

17. Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?

А. Не выше 120 уд/мин;

Б. Не ниже 130 уд/мин;

В. 70-80 уд/мин.

18. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

А. Сохранение и укрепление здоровья людей;

Б. Развитие физических качеств людей;

В. Поддержание высокой работоспособности людей.

Отвечая на вопросы 19-25, завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

19. Физическая культура как составная часть общей культуры человека в условиях первобытного строя возникла на основе

20. Сознательная саморегуляция человеком своей деятельности, обеспечивающая преодоление препятствий и трудностей на пути к цели называется _____

21. Формирование человеком своей личности в соответствии с поставленной целью определяется как _____

22. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям организма называется _____

23. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как ...

24. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется ...

25. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ...

Отвечая на вопросы 26-30, завершите утверждение, вписав соответствующие числа в бланк ответов.

(За каждый правильный ответ дается 0,2 балла).

26. Перечислите приёмы самомассажа:

27. Показателями развития физической культуры личности являются:

28. Элементами здорового образа жизни являются:

29. При занятиях физическими упражнениями для максимальной реализации своих возможностей необходимо знать:

30. Перечислите основные комплексные областные соревнования для учащихся общеобразовательных школ области:

Примерные вопросы для устного опроса (контрольных работ):

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
8. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
9. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
10. Элементы фигурной маршировки.
11. Разновидности ходьбы и бега.
12. Способы расчета.
13. Виды гимнастики.
14. Гимнастическая терминология.
15. Способы образования терминов.
16. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.
17. Требования, предъявляемые к терминологии.
18. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, перекал, кувырок, переворот, прыжок.
19. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
20. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
21. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.

22. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
23. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
24. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

Примерные вопросы для контроля самостоятельной работы:

1. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые умения и навыки.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Экологические факторы и здоровье человека.
4. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха.
5. Гигиена самостоятельных занятий.
6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля.
7. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
8. Средства физической культуры.
9. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.
10. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.

8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ЛИСТ
изменений рабочей учебной программы по дисциплине
ОГСЭ.05 Физическая культура

Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины

Основания внесения дополнений и изменений	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Содержание вносимых дополнений, изменений
Предложение работодателя		
Предложение составителя программы		
Приобретение, издание литературы, обновление перечня и содержания ЭБС, баз данных	Разделы №2.4.5 и №5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы	Обновление перечня литературы

Составитель: преподаватель



подпись

А.Л.Дерябина

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол №1 от 31 августа 2017 г.

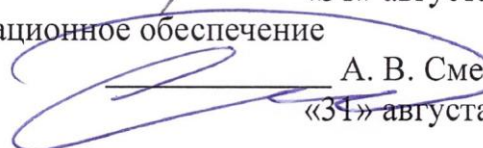
Зам. директора по УР филиала

 Т. А. Резуненко
«31» августа 2017г.

Заведующая сектором библиотеки

 Л. Г. Соколова
«31» августа 2017г.

Инженер-электроник (программно-информационное обеспечение образовательной программы)

 А. В. Сметанин
«31» августа 2017г.

Рецензия
на рабочую программу учебной дисциплины
ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
специальности среднего профессионального образования
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет.

Автор программы: преподаватель филиала КубГУ в г. Геленджике
Дерябина Анна Львовна

Рабочая программа по данной дисциплине разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (№ 832 от «28» июля 2014 г., рег. Минюст РФ № 33638 «19» августа 2014 г). Рабочая программа относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы ФГОС СПО по специальности 38.02.01. В структуре основной профессиональной образовательной программы учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в профессиональный модуль ПП (профессиональная подготовка) – общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура состоит из следующих разделов:

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.
2. Структура и содержание учебной дисциплины.
3. Образовательные технологии.
4. Условия реализации программы учебной дисциплины.
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.
7. Оценочные средства для контроля успеваемости.

В паспорте программы сформулированы цели и задачи освоения дисциплины, направленные на овладение обучающимися общими и профессиональными компетенциями.

Данное количество часов, выделенное на освоение учебной дисциплины, позволит:

- сформировать у обучающихся необходимые общие компетенции;
- получить необходимые знания и умения, которые можно применять в дальнейшем на практике.

Тематический план имеет оптимальное распределение часов по разделам и темам в соответствии с учебным планом.

Каждый раздел программы отражает тематику и вопросы, позволяющие, в полном объеме изучить необходимый материал. Проведение практических занятий, предусмотренных рабочей программой, позволяют закрепить теоретические знания, приобретенные при изучении данной дисциплины.

Содержание рабочей программы учебной дисциплины соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт и примерной программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура.

Изучение данной дисциплины способствует эффективной и качественной подготовке молодых специалистов в области экономики и бухгалтерского учета.

Рабочая программа содержит минимум литературы, необходимой для изучения данной дисциплины.

Разработанная программа учебной дисциплины рекомендуется для использования в учебном процессе при подготовке обучающихся по специальности 038.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

Рецензент:



Доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания

НГПУ им. Козьмы Минина
г. Нижний Новгород,
к.п.н. Стафеева А.В.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»
преподавателя филиала КубГУ в г. Геленджике
Дерябиной Анны Львовны

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для учащихся филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет» в г. Геленджике составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта третьего поколения. Программа рассчитана на максимальную учебную нагрузку в соответствии с требованиями учебного плана по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет.

Рабочая программа предполагает распределение тем и изучение материала по разделам: «Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры»; «Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей»; «Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни». Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний, умений, в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения. Каждый раздел программы раскрывает рассматриваемые вопросы в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения.

Для закрепления теоретических знаний, формирования умений и навыков учащихся предусматриваются практические занятия и самостоятельная работа, их количество соответствует требованиям учебного плана.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в форме зачетов в каждом семестре. Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения (освоенных умений, усвоенных знаний).

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет - ресурсов, основной литературы включает источники 2012 - 2017 г.г.

Объем и содержание данной рабочей программы учебной дисциплины внесут значительный вклад в формирование компетенций учащихся, предусмотренных ФГОСТ, что является залогом эффективности их дальнейшей деятельности.

Данная рабочая программа может быть рекомендована для изучения дисциплины «Физическая культура» в филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет» в г. Геленджике.

Рецензент



Директор МБУ СШ «Фортуна»
М.В. Матвеев