



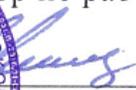
1920

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами

 А.А. Евдокимов

 2018 г.

## Рабочая программа учебной дисциплины

### БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины БД.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 (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.18г. № 69, зарегистрирован в Министерстве юстиции 26 февраля 2018 (рег. № 50137).

Рабочая программа реализуется с использованием в сетевой форме ресурсов школы МАОУ СОШ № 6 имени Евдокии Бершанской МО город-курорт Геленджик в части дисциплины «Физическая культура». Основанием сетевого взаимодействия являются положения статьи 15 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Договор о сетевой форме реализации образовательных программ от 31.08.2015 г. № 12

Дисциплина	БД.04 Физическая культура
Форма обучения	очная
Учебный год	2018-2019
1 курс	1, 2 семестр
лекции	2 час.
практические занятия	115 час.
форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачет

Составитель: преподаватель  А.Л. Дерябина

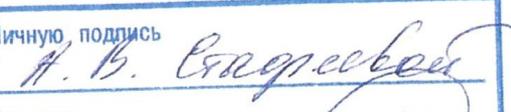
Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол №1 от 31 августа 2018 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин  Е.В.Пугачева

Рецензент



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

Личную подпись  
  
Заверяю  
Специалист по кадрам 

Рецензент



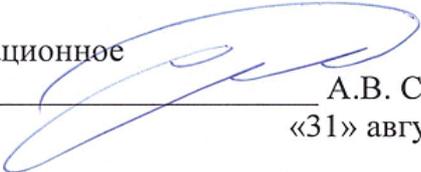
Директор МБУ СШ «Фортуна»  
М.В. Матвеев

ЛИСТ  
согласования рабочей программы по учебной дисциплине  
специальность среднего профессионального образования:  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР филиала  Т.А. Резуненко  
«31» августа 2018 г.

Заведующая сектором библиотеки филиала  Л.Г. Соколова  
«31» августа 2018 г.

Инженер-электроник (программно-информационное  
обеспечение образовательной программы)  А.В. Сметанин  
«31» августа 2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1 Область применения учебной программы	5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	5
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.	5
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	8
2.2. Структура дисциплины	8
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
2.4. Содержание разделов учебной дисциплины	13
2.4.1. Занятия лекционного типа	13
2.4.2. Занятия семинарского типа	14
2.4.3. Практические занятия	14
2.4.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	17
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	17
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	18
4.2 Перечень необходимого программного обеспечения.....	18
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5.1. Основная литература	20
5.2. Дополнительная литература	20
5.3. Периодические издания	20
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	20
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	21
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	22
7.1. Паспорт фонда оценочных средств	22
7.2. Критерии оценки знаний	22
7.3. Оценочные средства для проведения для текущей аттестации	24
7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	25
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен, зачёта, диф.зачет)	26
7.4.2. Примерные экзаменационные задачи на экзамен/диф. зачет	26
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	28

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программой в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

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

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

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

Дисциплина БД.04 «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы (базовые дисциплины).

## 1.3. Цели и задачи учебной 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 177 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 60 часа.

## 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

### •личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите.

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных

источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	117	48	69
В том числе:			
занятия лекционного типа	2	2	-
практические занятия (практикумы)	115	46	69
лабораторные занятия			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>			
в том числе:			
<i>Курсовая работа</i>			
<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		Диф. зачет	Диф. зачет
<b>Общая трудоемкость</b>	177	48	69

### 2.2. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>Раздел.1</b> <b>Теоретические основы физической культуры</b>	5	2	-	-
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Основы физической подготовки. Здоровый образ жизни.	5	2	-	-
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>36</b>	-	<b>36</b>	-
Тема 2.1 Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий	8	-	8	-
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	6	-	6	-
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	8	-	8	-
Тема 2.4. Эстафетный бег	6	-	6	-
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	8	-	8	-
<b>Раздел 3.</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>32</b>	-	<b>32</b>	-
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	6	-	6	-
Тема 3.2.	10	-	10	-

Развитие быстроты				
Тема 3.3. Развитие силы	8	-	8	-
Тема 3.4. Развитие выносливости	8	-	8	-
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>-</b>
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки. Развитие гибкости.	6	-	6	-
Тема 4.2. Строевые упражнения	8	-	8	-
Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики	8	-	8	-
Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	8	-	8	-
Тема 4.5 Опорный прыжок через козла, акробатика. Развитие ловкости.	10	-	10	-
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>-</b>
Тема 5.1. Волейбол	12	-	12	-
Тема 5.2. Баскетбол	14	-	14	-
Тема 5.3 Футбол	14	-	14	-
<b>Раздел 6. Легкая атлетика: прыжки, метание</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>-</b>
Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега	12	-	12	-
Тема 6.2. Метание гранаты	12	-	12	-
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>177</b>	<b>2</b>	<b>115</b>	<b>-</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел.1 Теоретические основы физической культуры</b>		5	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	5	
	<b>Лекции</b>	2	
	Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье		1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

<b>Здоровый образ жизни.</b>	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Формирование основ здорового образа жизни обучающихся средствами физической культуры и спорта.		<b>2</b>
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 2.1 Развитие общей выносливости Бег с преодолением простейших препятствий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	Основы техники бега. Бег с преодолением простейших препятствий. Роль легкой атлетики в развитии выносливости. Бег по пересеченной местности		<b>2</b>
<b>Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<b>1</b> Низкий старт и стартовый разгон.		<b>2</b>
	<b>2</b> Совершенствование стартового разгона и финиширования. Выполнение контрольного упражнения «низкий старт» на дистанции 100 метров		<b>2</b>
<b>Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	<b>1</b> Техника бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение челночного бега 30х10 м на зачетный результат.		<b>2</b>
	<b>2</b> Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).		<b>2</b>
<b>Тема 2.4. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<b>1</b> Обучение техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху». Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени)		<b>2</b>
	<b>2</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Правила судейства соревнований в эстафетном беге.		<b>2</b>
	<b>3</b> Контрольное занятие: эстафетный бег.		<b>2</b>
<b>Тема 2.5 Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	<b>1</b> Ознакомление с техникой и тактикой кроссового бега. Развитие выносливости. Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.		<b>2</b>
	<b>2</b> Сдача контрольных нормативов. Равномерный медленный бег на 1000м (д), 2000м (ю).		<b>2</b>
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	<b>1</b> Регулирование нагрузки по объему и интенсивности. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств.		<b>1,2</b>
	<b>2</b> Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девушки).		<b>2</b>
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>6</b>	<b>2</b>

<b>Развитие быстроты</b>	1	Бег с ускорениями. Прыжки через скакалку толчком двух ног.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений для развития силы.			3
<b>Тема 3.3. Развитие силы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	<b>Практическое занятие</b>		8	
	1	Совершенствование силовых качеств. Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девушки).		2
<b>Тема 3.4. Развитие выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	<b>Практическое занятие</b>		8	
	1	Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Круговая тренировка		2
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>40</b>	
<b>Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	<b>Практическое занятие</b>		6	
	1	Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки.		1
<b>Тема 4.2. Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	<b>Практическое занятие</b>		8	
	1	Строевые приемы на месте. Строевые приемы в движении.		2
<b>Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	<b>Практическое занятие</b>		8	
	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической гимнастики. Подбор упражнений для комплексов производственной гимнастики (вводной, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты).		2
<b>Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1	Комплекс общеразвивающих и подводящих упражнений для занятий на параллельных брусьях и для упражнений на равновесие (девушки). Выполнение гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) с применением страховки и самостраховки.		2
	2	Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки)		2
<b>Тема 4.5. Опорный прыжок через козла, акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10	
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1.	Опорный прыжок через козла ноги врозь, согнув ноги.		2
	2.	Акробатическая подготовка.		2
	3.	Выполнение контрольных упражнений: опорный прыжок через козла ноги врозь		2
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			<b>40</b>	

<b>Тема 5.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1	Правила судейства соревнований в волейболе. Требование техники безопасности при игре в волейбол.		1,2
	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		2
	3	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.		2
	4	Двусторонняя игра.		2
	5	Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз).		2
<b>Тема 5.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>	
	1	Правила судейства соревнований в баскетболе.		1,2
	2	Передача мяча разными способами.		2
	3	Совершенствование бросков мяча в кольцо.		2
	4	Штрафной бросок.		
	5	Контрольное занятие: Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат.		2
<b>Тема 5.3 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>	
	1	Техника безопасности на уроке футбола. Упрощенные правила игры. Жесты судьи		2
	2	Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча		2
	3	Отработка техники ложных движений (финтов).		2
	4	Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.		2
	5	1 Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.		2
	6	Контрольное занятие: Удар по воротам на точность, жонглирование мячом.		2
<b>Раздел 6. Легкая атлетика: прыжки, метание</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1	Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места.		1,2
	2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	3	Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
<b>Тема 6.2. Метания гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1	Техника метания гранаты на дальность.		2
	2	Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность.		1,2

	3	Контрольное занятие: метание гранаты на дальность 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) в соответствии с контрольными нормативами		2
<b>Всего:</b>			<b>177</b>	

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 учебной дисциплины

### 2.4.1. Занятия лекционного типа

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>1 семестр</i>			
1	<b>Теоретические основы физической культуры</b>	Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.	Т

### 2.4.2. Занятия семинарского типа

– не предусмотрены

### 2.4.3. Практические занятия

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>1 семестр</i>			
2	<b>Легкая атлетика</b>	<p><b>Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий.</b> Бег с преодолением простейших препятствий.</p> <p>Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека. Разминка легкоатлета. Беговые упражнения. Совершенствование бега с преодолением простейших препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения. Бег по пересеченной местности.</p> <p><b>Низкий старт и стартовый разгон.</b> Отработка низкого старта, стартовый разгон, на бегание на финиш. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Подвижная игра</p> <p><b>Бег на короткие и длинные дистанции.</b> Техника бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Выполнение челночного бега 3×10 м на зачетный результат. Подвижная игра. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).</p> <p><b>Эстафетный бег.</b> Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени). Правила судейства соревнований в эстафетном беге.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b> Ознакомление с техникой и тактикой бега на средние дистанции. Развитие выносливости. Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м. Сдача контрольных нормативов. Равномерный медленный бег на 1000м (д), 2000м (ю).</p> <p><b>Основы регулировки величин физических нагрузок.</b></p> <p><b>Развитие быстроты.</b> Техника бега по прямой. Бег по прямой с различной скоростью. Чередование медленного бега с ускорением. Исходные положения при выполнении упражнения «прыжки через скакалку». Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног. Подвижная игра, развивающая быстроту</p> <p><b>Развитие силы.</b> Требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой (гантелями). Выполнение комплекса упражнений со штангой (юноши), с гантелями (девушки). Круговая тренировка с набивными мячами 1кг (девушки), 3кг (юноши).</p> <p><b>Развитие выносливости.</b> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка.</p>	КН
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	<p><b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки.</b></p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Строевые приемы на месте. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из 1 шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, по 4 поворотом в движении.</p>	КН,Р
4	<b>Гимнастика</b>		ЭО

		<p>Размыкание приставными шагами, по распоряжению.</p> <p><b>Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики.</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики, проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха. производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).</p> <p><b>Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки).</b></p> <p>Гимнастическая терминология. Комплекс общеразвивающих и подводящих упражнений для занятий на параллельных брусьях (юноши) и для упражнений на равновесие (девушки). Разучивание гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом, выполнение с применением страховки и само страховки.</p> <p><b>Опорный прыжок.</b> Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги.</p> <p><b>Акробатика.</b> Обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад в сторону, вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках, на руках у опоры или с помощью партнера; стойки с опорой на голову и руки.</p>	
5	Спортивные игры	<p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p><b>Правила судейства соревнований в волейболе.</b></p> <p>Спортивные игры как способ физического развития. Требование техники безопасности при игре в волейбол. Повторение упрощенных правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил.</p> <p><b>Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.</b> Техника передачи мяча сверху. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в движении. Судейство игры в волейбол по упрощенным правилам. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.</p> <p><b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b></p> <p>Техника нападающего удара и блокирования. Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи). Совершенствование умения выполнять подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>Двусторонняя игра.</b></p> <p>Ознакомление с тактикой двусторонней игры.</p> <p><b>Контрольное занятие: волейбол.</b></p> <p>Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра.</p> <p><b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <p><b>Правила судейства соревнований в баскетболе.</b></p> <p>Требование техники безопасности в баскетболе. Упрощенные правила игры в баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра.</p> <p><b>Передача мяча разными способами.</b></p> <p>Техника передачи мяча разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола, от груди). Совершенствование техники передачи мяча. Техника ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча и броска в кольцо. Учебная игра по</p>	<p>КН.ЭО</p> <p>КН, ЭО</p>

		<p>упрощенным правилам.  <b>Броски мяча в кольцо.</b>  Техника выполнения броска мяча в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам.  <b>Совершенствование бросков мяча в кольцо.</b>  Бросок мяча в кольцо после ведения Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам.  <b>Контрольное занятие: баскетбол.</b>  Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Учебная игра по упрощенным правилам.  <b>ФУТБОЛ</b>  <b>Техника безопасности на уроке футбола.</b>  Требование техники безопасности при игре в футбол. Упрощенные правила игры. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра.  <b>Совершенствование технической подготовки: техника ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча.</b>  Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча. Судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.  <b>Отработка техники ложных движений (финтов).</b>  Круговая тренировка с мячом. Выполнение ложных движений (финтов). Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.  <b>Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.</b></p> <p>2 <b>Совершенствование тактических действий игры в нападении и в защите.</b> Двусторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>3 <b>Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.</b>  Круговая тренировка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.  <b>Контрольное занятие: футбол.</b>  Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.</p>	<p>КН,ЭО</p>
6	<p>Легкая атлетика:  прыжки, метание</p>	<p><b>Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега.</b>  Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Повторение правил соревнований по прыжкам в длину с разбега. Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Комплекс специальных беговых упражнений (захлест голени назад, бег приставными шагами, выпрыгивания, многоскоки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места.  <b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</b>  Разминка легкоатлета. Повторение и выполнение подводящих упражнений для прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в полной координации.  <b>Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</b>  Разминка легкоатлета (подводящие упражнения для прыжков в длину с разбег). Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» в полной координации на зачетный результат.  <b>Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность.</b>  Требования правил техники безопасности при метании гранаты. Комплекс специальных подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты (прыжки, махи руками, имитация метательных</p>	<p>КН, ЭО</p>

		<p>движений без предметов). Упрощенные правила соревнований в метании гранаты. Упрощенные правила судейства соревнований в метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты.</p> <p><b>Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность.</b></p> <p>Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты на дальность (махи руками; метание теннисного мяча на дальность).</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты на дальность.</p> <p><b>Контрольное занятие: метание гранаты.</b></p> <p>Разминка легкоатлета. Выполнение подводящих упражнений для метания гранаты. Метание гранаты на дальность 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) в соответствии с контрольными нормативами.</p>	
--	--	---	--

ЭО – экспертная оценка

Т – тестирование

КН – контрольные нормативы

#### 2.4.4. Содержание самостоятельной работы

Не предусмотрена

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для успешного усвоения учебного материала предусматривается использование активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются тематические презентации, интерактивные технологии.

Изучаемые разделы (темы) дисциплины	Технологии, применяемые при проведении лекционных занятий	Технологии, применяемые при проведении практических и лабораторных занятий
Теоретико - практические основы физической культуры	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	-
Легкая атлетика	-	Технология активного, развивающего и проблемного обучения
Общая физическая подготовка	-	Технология дифференцированного, развивающего и проблемного обучения
Гимнастика	-	Технология развивающего и проблемного обучения
Спортивные игры	-	Технология развивающего и проблемного обучения, игровое обучение
Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	-	Технология развивающего и проблемного обучения

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов практических занятий по темам, указанным в рабочей программе дисциплины.

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

Для проведения занятий по физической культуре с обучающимися филиала в г. Геленджике использует материально-технические ресурсы «Школы», относящиеся к помещениям, сооружениям и объектам спортивной инфраструктуры «Школы», расположенные по адресу 353477, Краснодарский край, г. Геленджик, ул. Жуковского, д. 7:

Спортивный комплекс:

Помещения в здании школы общей площадью 686,7 кв.м., в том числе:

Спортивный зал

Тренажерный зал

Раздевальная для мальчиков

Раздевальная для мальчиков

Душевая

Сан.узел

Раздевальная для девочек

Раздевальная для девочек

Душевая

Сан.узел

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

Для игры в футбол

Для игры в бадминтон

Для прыжков в длину

Для прыжков в высоту

Круговая беговая дорожка на 250 м.

Для игры в баскетбол и волейбол

Для занятий физкультурой и гимнастикой

Для бега на 100 м.

Элементы полосы препятствий, расположенные в пределах площадки для начальной военной подготовки

### **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 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, 2018. — 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, 2018. — 424 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>
3. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. . — URL: <https://www.book.ru/book/926242/view2/1>

### **5.2 Дополнительная литература**

1. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник / Г.И. Погадаев.- М.: Дрофа, 2015.- 272 с. 30
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. 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=364912)
4. 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, 2018. — 338 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/41D7F2C3-B8FC-4BB3-BB63-70DEC585C06A#page/1>
5. 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=344711)
6. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 240 с. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836#page/1>
7. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 127 с. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6#page/1>

### **5.3. Периодические издания**

1. Культура физическая и здоровье.-  
URL:[http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2337](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](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149)
3. Наука и школа. - URL: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2088](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2088)
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](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](http://www.biblioclub.ru)
2. ЭБС издательства «Лань». – URL: <https://e.lanbook.com>
3. ЭБС «Юрайт». – URL: <http://www.biblio-online.ru/>
4. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
5. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
6. Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ. –  
URL:<http://212.192.134.46/MegaPro/Catalog/Home/Index>
7. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» -  
URL:[www.grebennikon.ru](http://www.grebennikon.ru)
8. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLibrary.ru». - URL:<http://www.elibrary.ru>
9. Базы данных компании «Ист Вью». - URL:<http://dlib.eastview.com>
10. Лекториум ТВ». - URL: <http://www.lektorium.tv/>
11. Национальная электронная библиотека «НЭБ». - URL:<http://нэб.рф/>
12. КиберЛенинка: научная электронная библиотека. – URL: <http://cyberleninka.ru/>
13. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная ИС свободного доступа. – URL: <http://window.edu.ru>.
14. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - URL <http://www.consultant.ru>

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Курс физической культуры для обучающихся 1 курса рассчитан на продолжение изучения физической культуры после освоения предмета в основной школе. Систематизирующей основой содержания предмета «Физическая культура», является единая содержательная структура образовательной области, которая включает в себя следующие разделы:

- 1.«Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент);
- 2.«Способы двигательной деятельности (виды спорта, мониторинг физического развития).

Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Базовые понятия физической культуры», «Физическая культура и ведение здорового образа жизни», «Олимпийское движение» и «Основы валеологии». В материалах этих тем предоставляются сведения о ведении здорового способа жизни, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдения двигательного режима и правильного питания, даются правила контроля и требования техники безопасности. Знания о физической культуре получают непосредственно на практических занятиях по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий. Контроль знаний проводится устно или письменно (написание рефератов.).

Раздел «Способы двигательной деятельности» включает в себя темы обязательные для изучения - «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры» (баскетбол, волейбол и др.), «Мониторинг физического воспитания».

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.

Все виды аудиторных занятий сочетают образовательную, воспитательную, практическую и методическую функции.

*Вводная лекция* – лекционное занятие, предназначенное для создания общего впечатления о дисциплине, где до сведения обучающихся доводятся основные вопросы дисциплины, показывают её роль и место в соответствующей области знаний, определяется значение дисциплины для формирования общих и профессиональных компетенций.

*Коллективный тренинг по физической культуре* - коллективное занятие в спортивном зале по программе дисциплины и модульному рабочему плану.

*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.

### ***Работа в информационной базе знаний (самостоятельная работа)***

Самостоятельная работа студентов является важной компонентой профессиональной подготовки специалистов и включает в себя следующее.

*Изучение рабочего учебника, работа с текстами.*

*Работа с электронным образовательным контентом* – закрепление материала с использованием обучающих программных продуктов, слайд-лекций и пр.

## **7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ**

### **7.1. Паспорт фонда оценочных средств**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	Легкая атлетика	Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
2.	Общая физическая подготовка	Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
3.	Гимнастика	Экспертная оценка.
4.	Спортивные игры	Практическая работа: Нормативы по технике игры. Экспертная оценка.
5.	Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов. Экспертная оценка.

### **7.2. Критерии оценки знаний**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, 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 привлеченных источников, глубине анализа проблемы, качестве обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

**Тест** Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тест оценивается по количеству правильных ответов (не менее 50%).

**Контрольные нормативы** являются основным инструментом определения качества физической подготовленности обучающихся.

**Экспертная оценка** умений обучающихся используется при выполнении фрагментов учебно-тренировочных занятий, тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете. Эксперт (преподаватель) выступает в роли своеобразного измерительного прибора со всеми своими индивидуальными особенностями и характеристиками.

### Критерии оценки при выполнении контрольных нормативов

**Оценка «отлично»:** ставится обучающимся, которые правильно выполняют двигательное действие, точно в надлежащем темпе, легко и четко, согласно контрольному нормативу.

**Оценка «хорошо»:** ставится обучающимся, которые выполняют двигательное действие правильно, но недостаточно легко и четко наблюдается некоторая скованность, согласно контрольному нормативу.

**Оценка «удовлетворительно»:** ставится обучающимся, которые выполняют двигательное действие в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, согласно контрольному нормативу.

**Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено):** ставится обучающимся, которые выполняют двигательное действие неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.);</li> <li>– выполнение самостоятельных работ проблемного характера;</li> <li>– ведение дневника самонаблюдения;</li> <li>– <u>оценивание</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</li> </ul>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять индивидуально</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– традиционная система отметок в баллах за каждую</li> </ul>

<p>подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>– выполнять приемы страховки и самостраховки;</li> <li>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</li> </ul>	<p>выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка</p> <p><b>Легкая атлетика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): <ul style="list-style-type: none"> <li>– бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>– метания гранаты 500г (д), 700г. (ю);</li> <li>– кроссовой подготовки 1000м (д), 2000м (ю)</li> </ul> </li> <li>2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики</li> </ol> <p><b>Спортивные игры</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи)</li> <li>2. Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм.</li> <li>3. Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</li> <li>4. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</li> </ol> <p><b>Акробатика.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок</li> <li>2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</li> </ol> <p><b>ОФП</b></p> <p>Оценка количественных показателей выполненных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Челночного бега 3x10м;</li> <li>– Метания набивного мяча 1 кг;</li> <li>– Прыжка в длину с места;</li> <li>– Прыжка со скакалкой за 1 минуту;</li> <li>– Подтягивания (ю);</li> <li>– Виса (д);</li> <li>– Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек);</li> <li>– Наклона вперед из положения стоя (см);</li> </ul> <p><b>ППФП</b></p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультурминуток, приёмов массажа и самомассажа.</p> <p><b>Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></p> <p>Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– На входе – начало учебного года (семестра);</li> <li>– На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.</li> </ul>
--	---

### 7.3. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

- текущий контроль;
- промежуточный контроль;

#### Текущий контроль

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных

домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающихся:

- стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности;
- контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку;
- воспитание ответственности за результаты своего учебного труда.

Текущий контроль обеспечивает для преподавателей:

- повышение эффективности различных форм учебных занятий;
- разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся;
- непрерывное управление учебным процессом;
- объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда.

Формами текущего контроля на учебных занятиях являются тестирование по теоретическому материалу, опрос, контрольные нормативы.

### **Промежуточный контроль**

#### **1и 2 семестр дифференцированный зачет**

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутрисеместровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов.

## **7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

### **Задания для дифференцированного зачёта (1 семестр)**

1. Подтягивания на высокой перекладине (ю), вис (д)
2. Поднимание туловища из положения, лёжа за 30 сек
3. Наклон вперёд из положения стоя (см)
4. Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)
5. Штрафной бросок в кольцо (10 попыток)
6. Прыжок в длину с места
7. Прыжки со скакалкой (за 1 минуту)

### **Задания для дифференцированного зачёта (2 семестр)**

1. Метание набивного мяча
2. Челночный бег 3х10м
3. Нижние передачи над собой
4. Верхние передачи над собой
5. Нижняя прямая подача
6. Бег на 1000м (д), 2000м (ю)
7. Прыжок в длину с места
8. Прыжки со скакалкой (за 1 минуту)

### **7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации**

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. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
9. Разновидности ходьбы и бега.
10. Способы расчета.
11. Виды гимнастики.
12. Гимнастическая терминология.
13. Способы образования терминов.
14. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, перекат, кувырок, переворот, прыжок.
15. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
16. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
17. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
18. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
19. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
20. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

#### 7.4.2. Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Контрольное упражнение	Оценка	1 курс	
		девушки	юноши
Бег 100м	5	16,8	14,7
	4	17,0	14,9
	3	17,8	15,4
Бег 1000 м	5	4,30	-
	4	4,31-6,30	
	3	6,31	
Бег 2000 м	5	-	11,25
	4		12,35
	3		13,35
Челночный бег 3x10 м	5	8,2	7,3
	4	8,7-9,3	7,6-8,0
	3	9,7	8,2
Метание гранаты 500г (д) , 700г (ю)	5	23	34
	4	18	32
	3	16	27
Метание набивного мяча 1 кг	5	540	796
	4	465	630
	3	400	500
Прыжок в длину с места	5	200	230
	4	199-170	229-200

	3	169	199
Прыжки со скакалкой (за 1 мин)	5	125	130
	4	110	120
	3	90	100
Подтягивания (ю)	5	-	12
	4		11-6
	3		5
Вис (сек), (д)	5	18	-
	4	17-10	
	3	9	
Подъём туловища из положения лёжа (за 30 сек)	5	20	27
	4	19-14	26-17
	3	13	16
Наклон вперёд из положения стоя (см)	5	18	15
	4	17-10	14-10
	3	9	9
Приём мяча сверху (над собой)	5	15	15
	4	10	10
	3	5	5
Приём мяча снизу (над собой)	5	15	15
	4	10	10
	3	5	5
Нижняя прямая подача	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1
Верхняя прямая подача	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1
Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)	5	4	5
	4	3	4
	3	2	3
Штрафной бросок в кольцо	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1

## 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

### План конспект занятия по гимнастике (2часа)

**ТЕМА: Обучение технике выполнения упражнений в упоре на параллельных брусьях.**

**Задачи:** 1. Развитие координации, силы.

2. Выработка организаторских навыков.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, параллельные брусья.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (25 мин).	Построение	1 мин	Сообщение целей и задач занятия, построение в одну шеренгу
	Разновидности ходьбы: на носках на пятках на внутренней и на внешней стороне стопы перекатом с пятки на носок	2 мин	Руки вверх Руки на пояс Руки за спину  Руки на пояс
	Разновидности бега: медленный приставным спиной вперед на носках	7 мин	Дистанция 2 шага Руки согнуты в локтях Руки на пояс Взгляд через плечо Пяткой не касаться пола
	Упражнения на восстановление дыхания: ходьба	0,5 мин	Руки вверх - вдох Руки вниз - выдох
	ОРУ в движении: руки за голову в замок, отведение назад руки вверх в замок, отведение назад руки за голову в замок, повороты вправо, влево руки вперед в замок, наклоны вправо, влево наклоны вперед к шагающей ноге руки вперед – в стороны, махи ногами	10-12 раз	Осанка
		10-12 раз	Увеличить амплитуду
		10-12 раз	Локти на уровне плеч
		10-12 раз	Повороты в сторону шагающей ноги Рук. коснуться стопы, колено не сгибать
Ходьба: выпадами двойной выпад глубокий выпад	3-8 раз	Руки в замок на колено Два покачивания - смена Локтем коснуться носочка ноги	
	10-12 раз		
Прыжки: на правой ноге на левой ноге на двух	8-10 раз	Выполнение на высокой стопе Ноги вместе	
	10 м		
	10 м		
Основная часть (60 мин.)	Размахивание в упоре на предплечьях	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	Типичные ошибки: 1. неустойчивое положение в упоре; 2. плечи и предплечья составляют угол меньше 90 градусов 3. размахивания происходят в тазобедренных суставах
	Подводящие упражнения: 1. упор лежа и упор сзади на предплечьях на полу.		
	2. То же, но ноги на гимнастической скамейке.		
	3. Повторить упор на предплечьях на брусьях		
4. Из упора на предплечьях размахивание и соскок махом назад внутрь брусьев.			

	<p>Равновесие на одной ноге:</p> <p>1.Равновесие стоя боком у гимнастической стенки</p> <p>2.Равновесие самостоятельно.</p> <p>Удержание на время</p>	<p>1-3 мин</p> <p>1-3 мин</p> <p>4 сер</p>	<p>Типичные ошибки:</p> <p>1.При наклоне туловища вперед нога опускается;</p> <p>2.Не полностью выпрямлена опорная нога</p>
	<p>Подвижная игра:</p> <p>Игра «Салки выше ноги от земли»</p>	<p>10-15 мин</p>	<p>Не дать догнать</p>
<p>Заключительная</p>	<p>Упражнения для расслабления Построение.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Отметить лучших, указать ошибки, назначить дежурных, убрать инвентарь.</p>

ЛИСТ

изменений рабочей учебной программы по дисциплине  
БД.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 \_\_\_\_\_ А.Л.Дерябина  
подпись

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол №1 от 31 августа 2018 г.

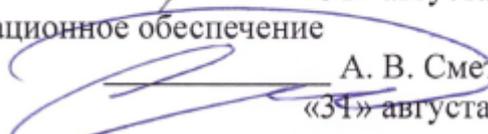
Зам. директора по УР филиала

 \_\_\_\_\_ Т. А. Резуненко  
«31» августа 2018 г.

Заведующая сектором библиотеки

 \_\_\_\_\_ Л. Г. Соколова  
«31» августа 2018 г.

Инженер-электроник (программно-информационное обеспечение образовательной программы)

 \_\_\_\_\_ А. В. Сметанин  
«31» августа 2018 г.

## РЕЦЕНЗИЯ

### на рабочую программу учебной дисциплины БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕРЯБИНОЙ АННЫ ЛЬВОВНЫ

преподавателя филиала федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Геленджике

Представленная на рецензию рабочая программа учебной дисциплины БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы (базовые дисциплины) по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «28» июля 2014 г. № 832, зарегистрированного в Министерстве юстиции 19 августа 2014 г. №33638.

В указанной рабочей программе дисциплины содержание учебного материала соответствует требованиям ФГОС к знаниям и умениям обучающихся, объем времени соответствует объему знаний и умений, формируемых в процессе освоения.

Тематика самостоятельной работы студентов соответствует целям и задачам освоения учебной дисциплины, установленным ФГОС. Основные показатели оценки результатов обучения обеспечивают достоверную и объективную оценку результатов освоения дисциплины.

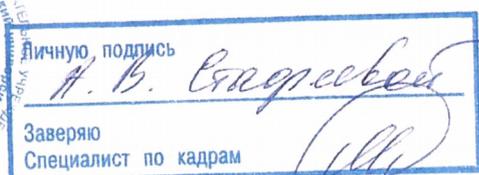
Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины. Перечисленные источники, основные и дополнительные, современные и соответствуют содержанию программы учебной дисциплины.

В программе в полной мере представлен перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Считаю, что вышеуказанная рабочая программа учебной дисциплины БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА соответствует требованиям ФГОС к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет. Она отвечает потребностям современного рынка труда и может быть рекомендована к реализации в филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «КубГУ» в г. Геленджике.

Рецензент

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



## РЕЦЕНЗИЯ

### на рабочую программу учебной дисциплины БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕРЯБИНОЙ АННЫ ЛЬВОВНЫ

преподавателя филиала федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Геленджике

Программа учебной дисциплины БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА предназначена для реализации государственных требований к уровню подготовки выпускников по специальности среднего профессионального образования «38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет». Данный курс может способствовать формированию физической культуры личности, готовой к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Программа «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена в соответствии с Разъяснениями по реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС.

Программа «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» содержит следующие элементы: титульный лист, паспорт (указана область применения программы, место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена, её цели и задачи); структура и содержание учебной дисциплины; образовательные технологии; условия реализации программы (материально-техническая база, перечень необходимого программного обеспечения); перечень основной и дополнительной учебной литературы; методические указания по освоению дисциплины; оценочные средства для контроля успеваемости.

Требования к предметным результатам соответствуют перечисленным в ФГОС.

Программа рассчитана на 177 часов, из которых 117 часов составляет аудиторная нагрузка. Самостоятельная работа составляет 60 часов, спланированы ее тематика, виды и формы в каждом разделе (теме), а также её учебно-методическое обеспечение.

В списке основной литературы представлены издания, выпущенные не позднее 5-ти лет. В программе определены требования к материальному обеспечению. В разделе «Оценочные средства для контроля успеваемости» разработана система контроля овладениями знаниями и умениями по каждому разделу программы. Тематика и формы контроля соответствуют целям и задачам учебной дисциплины.

Четко сформулированные задачи программы и структура находятся в логическом соответствии. Содержание программы направлено на достижение результатов, определяемых ФГОС. В структуре дисциплины 6 разделов и 20 тем. Содержание отражает последовательность формирования знаний, указанных в ФГОС, в полной мере отражены виды работ, направленные на приобретение умений.

Достоинством программы является то, что в ней значительное место отведено содержанию обеспечению самостоятельной работе учащихся.

Программа может быть рекомендована для использования в образовательном процессе филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет» в г. Геленджике.

Рецензент



Директор МБУ СШ «Фортуна»  
М.В. Матвеев