



1920

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кубанский государственный университет»

Институт среднего профессионального образования



ТВЕРЖДАЮ  
Директор ИИСПО

М.Ю.Беликов

«23» мая 2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

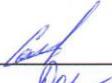
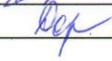
ОГСЭ.04 Физическая культура

09.02.03. Программирование в компьютерных системах

Краснодар 2017

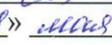
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 28 июля 2014 г. № 804, (зарегистрирован в Минюсте России от 21 августа 2014 г., № 33733).

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура  
 Форма обучения очная  
 Учебный год 2017 -2020г.  
2,3,4 курс 3,4,5,6,7 семестр  
 всего 336 часов, в том числе:  
 лекции - час.  
 практические занятия 168 час.  
 самостоятельные занятия 168 час.  
 форма промежуточной аттестации зачет

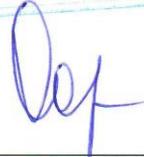
Составители: преподаватель  С.А.Соловьева  
 преподаватель  В.В. Дорошенко

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии «Безопасности жизнедеятельности и физической культуры», протокол № 9 от «18» мая 2017 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии:

 С. В. Криволапова  
 « 18 »  2017г.

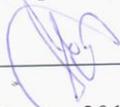
Рецензент (-ы):

К. п. н, доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «КубГУ»		В.В. Дорошенко
Преподаватель физвоспитания ГБПОУ КК "КТЭК"		Г.В. Чуднова

ЛИСТ  
согласования рабочей программы по учебной дисциплине  
ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования:  
09.02.03. Программирование в компьютерных системах

Зам. директора ИНСПО

  
\_\_\_\_\_ *Е.И. Рыбалко*

«18» мая 2017 г.

И.о. директора научной библиотеки КубГУ

  
\_\_\_\_\_ *М.А. Худе*

«18» мая 2017 г.

Лицо, ответственное за установку и эксплуатацию программно-информационного обеспечения образовательной программы

  
\_\_\_\_\_ *И.В. Милюк*

«18» мая 2017 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	2
1.1 Область применения программы.....	2
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: .....	2
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: .....	2
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций).....	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	4
2.2. Структура дисциплины: .....	4
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	5
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 .....	13
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	14
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	16
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций.....	17
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий .....	17
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	18
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения .....	19
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
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 .....	22
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ.....	24
7.1. Паспорт фонда оценочных средств.....	24
7.2. Критерии оценки знаний .....	24
7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации .....	25
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации .....	32
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации .....	34
7.4.2. Примерные задачи для проведения промежуточной аттестации.....	37
8. ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ – ИНВАЛИДОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	45

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения учебной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

Программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для реализации образовательной программы, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию), который позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься обучающимся: в основной, подготовительной или специальной.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:** учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.00. Изучение дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает сохранение и укрепление здоровья обучающихся для освоения дисциплин и модулей профессиональной подготовки по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

### **Цели дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем

физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Задачи дисциплины:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

#### **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность при укреплении здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

#### **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

#### 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 выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
		уметь	знать	иметь практический опыт (владеть)
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Проводить самооценку результатов профессиональной деятельности.	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Навыками организации и оценивания собственной деятельности.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски, принимать решения в нестандартных ситуациях	Принимать адекватные решения в нестандартных ситуациях.	Основы организационно-управленческой деятельности в нестандартных ситуациях, включая вопрос профессиональной этики	Теоретическими знаниями в объёме, позволяющем принимать адекватные решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, обеспечивать её сплочение,	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать	Психология коллектива. Психология личности. Основы проектной	Навыками делового общения для эффективного решения задач.

	эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	с коллегами, руководством, клиентами.	деятельности.	
--	---	---------------------------------------	---------------	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		3	4	5	6	7
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	336	64	84	64	60	64
В том числе:						
практические занятия (практикумы)	168	32	42	32	30	32
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	168	32	42	32	30	32
в том числе:						
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>	168	32	42	32	30	32
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачёт	зачёт	зачёт
Общая трудоемкость	336	64	84	64	60	64

### 2.2. Структура дисциплины

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
<b>3 семестр</b>						
1.	<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>	<b>336</b>	-	<b>168</b>	-	<b>168</b>
2.	Тема 1.1. Легкая атлетика	44	-	22	-	22
3.	Тема 1.2. Гимнастика	20	-	10	-	10
<b>4 семестр</b>						

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Самостоя-тельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
4.	<b>Тема 1.3. Спортивные игры</b>	<b>84</b>	-	<b>42</b>	-	<b>42</b>
5.	Баскетбол	28	-	14	-	14
6.	Волейбол	28	-	14	-	14
7.	Футбол	28	-	14	-	14
<b>5 семестр</b>						
8.	Бадминтон	16	-	8	-	8
9.	<b>Тема 1.4. Общая физическая подготовка</b>	<b>48</b>	-	<b>24</b>	-	<b>24</b>
<b>6 семестр</b>						
10.	<b>Тема 1.5. Атлетическая гимнастика</b>	<b>28</b>	-	<b>14</b>	-	<b>14</b>
11.	<b>Тема 1.6. Плавание</b>	<b>32</b>		<b>16</b>		<b>16</b>
<b>7 семестр</b>						
12.	<b>Тема 1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>64</b>	-	<b>32</b>	-	<b>32</b>
<b>Всего</b>		<b>336</b>	-	<b>168</b>	-	<b>168</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные, практические работы, самостоятельная работа обучающихся, (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>168</b>	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>44</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	22	
	1. Инструктаж по ТБ. Спортивная ходьба, специальные беговые упражнения.	2	
	2. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
	3. Бег на короткие дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО: бег 100 м (с)	2	

	4. Бег на средние и длинные дистанции.	2	
	5. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м, прием и передача эстафеты.	2	
	6. Подготовка к сдаче норм ГТО: бег 2000 м (дев.); 3000 м (юн.).	2	
	7. Прыжки в длину с места, с разбега "согнув ноги", "прогнувшись".	2	
	8. Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжки в длину с места (см).	2	
	9. Метание малого мяча с шага, разбега на дальность, в цель.	2	
	10. Метание гранаты, с места, с колена, с разбега, на дальность.	2	
	11. Подготовка к сдаче норм ГТО: метание спортивного снаряда.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	22	
	Изучить тему "Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни". Совершенствование техники и тактики бега и прыжков в группе ОФП.		
<b>Тема 1.2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1. Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении	2	
	2. Упражнения в паре с партнером. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Комплекс упражнений на гибкость	2	
	3 Упражнения на перекладине: висы и упоры. Упражнения на внимание, для коррекции зрения. Комплекс упражнений производственной гимнастики	2	
	4. Упражнения у гимнастической стенки.	2	
	5. К.н.: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Зачет.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий в группе ОФП.		
<b>Тема 1.3. Спортивные игры</b>		<b>104</b>	
<b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Перемещения по площадке. Ведение мяча.	2	
	2. Ловля и передача мяча одной и двумя руками.	2	
	3. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Штрафной бросок	2	

	4. Техника и тактика игры в нападении. Индивидуальные действия нападающего.	2	
	5.Тактика командной защиты. Зона	2	
	6. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	2	
	7.К.н. Броски с линии штрафного броска Знание правил игры в баскетбол	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	14	
	Совершенствование техники и тактики основных элементов в баскетболе на занятиях в секции.		
<b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	1. Инструктаж по ТБ. Стойки в волейболе. Перемещения. Подача мяча: нижняя и верхняя.	2	
	2.Подача мяча: нижняя и верхняя. Верхняя и нижняя прием- передача мяча в движении	2	
	3.Техника нападающего удара. Атакующие удары по ходу из зоны.	2	
	4.Нападающие удары. Блокирование нападающего удара	2	
	5.Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Тактика игры в нападении	2	
	6. Групповые и командные действия и взаимодействие игроков. Учебная игра	2	
	7. К.н.: подача - из 10 попаданий в левую/правую половину площадки, прием – передача мяча в парах: 20 передач, знание правил игры в волейбол	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	14	
	Совершенствование техники и тактики основных элементов в волейболе на занятиях в секции.		
	<b>Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>
<b>Практические занятия</b>		14	
1. Инструктаж по ТБ. Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча. Удары по воротам.		2	
2. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой.		2	
3. Обманные движения, обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите.		2	
4. Тактика игры в защите.		2	
5. Тактика игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).		2	
6. Техника и тактика игры вратаря.		2	
7. Учебная игра. Зачёт.		2	
<b>Самостоятельная работа</b>		14	
Совершенствование техники и тактики основных элементов в футболе на занятиях в секции.			
<b>Бадминтон</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>
	<b>Практические занятия</b>	8	
	1. Инструктаж по Т.Б. Техника хватки ракетки,	2	

	стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.		
	2. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Техника приема волана.	2	
	3. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парной игры.	2	
	4. Двухсторонняя игра. К.Н.: набивание (жонглирование) волана.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
	Совершенствование техники и тактики основных элементов в бадминтоне на занятиях в секции.		
<b>Тема 1.4. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	44	2
	<b>Практические занятия</b>	22	
	1. Инструктаж по ТБ. Комплекс общеразвивающих упражнений в парах.	2	
	2. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями, с набивными мячами.	2	
	3. Подтягивание на перекладине, отжимание	2	
	4. Прыжки вверх из глубокого приседа с отягощением. Упражнения, развивающие прыгучесть: «Пружинки», «Мячики» и т.д. Эстафеты	2	
	5. Развитие скорости и ловкости. Специальные и подводящие упражнения. ОРУ.	2	
	6. Развитие силы и выносливости. Восстанавливающие упражнения	2	
	7. Упражнения, развивающие координацию. Специальные и подводящие упражнения	2	
	8. Упражнения, развивающие гибкость. Восстановительные упражнения	2	
	9. Упражнения, развивающие внимание. ОРУ	2	
	10 Развитие гибкости, скоростной выносливости	2	
	11. Силовой тест-подтягивание на высокой (мал.), на низкой (дев.) перекладине (количество раз);	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	22	
	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий в группе ОФП.		
<b>Тема 1.5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	
	<b>Практические занятия</b>	14	2
	1.Инструктаж по ТБ. Общеукрепляющие упражнения. Разминка: ходьба на месте, прыжки на скакалке.	2	
	2. Упражнения с гантелями на силовой скамье. Отжим на силовой скамье.	2	
	3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	

	Специальные упражнения для развития гибкости.		
	4. Специальные упражнения для развития гибкости	2	
	5. Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного "пресса".	2	
	6. Принцип повторений серий. Принцип увеличение нагрузки	2	
	7. Подбор оптимального веса для тренировки. Постепенное увеличение нагрузки.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	14	
	Совершенствование комплекса упражнений для основных мышечных групп. Индивидуальные занятия на тренажерах.		
<b>Тема 1.6. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	16	
	1. Инструктаж по ТБ. Упражнения доврачебной помощи пострадавшему. Общеразвивающие упражнения.	2	
	2. Специальные подготовительные и подводные упражнения на суше, для освоения с водой. Упражнения на всплытие, лежание и скольжение, на разучивание основ дыхания в воде.	2	
	3. Старты. Техника поворотов на груди и спине (открытые), (закрытые). Техника плавания способом кроля на груди, кроль на спине.	2	
	4. Техника плавания брассом, баттерфляем. Техника согласования движений ног, рук и дыхания. Свободное плавание.	2	
	5. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Плавание до 400 м	2	
	6. Нырание ногами и головой. Проплытие отрезков 25–100 м по 2–6 раз.	2	
	7. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	2	
	8. Подготовка к сдаче норм ГТО: плавание 50 м (мин, с). Зачёт.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	16	
	Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.		
	<b>Тема 1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>64</b>
<b>Практические занятия</b>		32	
1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бег с бросанием и ловлей различных предметов.		2	
2. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Комплекс упражнений для глаз.		2	
3. Комбинации приседаний с наклонами туловища, движениями рук, ног.		2	

	4. Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук. Метание мяча 150 г.	2	
	5. Упражнения для укрепления мышечного корсета, брюшного пресса, снижения массы тела.	2	
	6. Упражнения для развития мышц плечевого пояса, туловища и стопы.	2	
	7. Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук	2	
	8. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения, сердечно-сосудистой системы.	2	
	9. Упражнения для укрепления мышц спины и живота, улучшения осанки.	2	
	10. Комплекс упражнений при сутулости, нарушение осанки в грудном и поясничном отделах.	2	
	11. Упражнения для растяжки мышц плечевого, локтевого и лучезапястного суставов.	2	
	12. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	13. Приемы самомассажа. Самомассаж нижних конечностей, мышц спины.	2	
	14. Комплекс упражнений, повышающих работоспособность. Упражнения на координацию движений.	2	
	15. Комплекс упражнений производственной гимнастики.	2	
	16. К.Н.: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Зачет.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	32	
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.		
	<b>Всего</b>	<b>336 часов</b>	

## 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 (лабораторных) работ	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		<i>3 семестр</i>	
1	<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		
	<b>Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	К.Н П
	<b>Тема 1.2. Гимнастика</b>	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	К.Н Р.
		<i>4 семестр</i>	
	<b>Тема 1.3. Спортивные игры</b>		
	Баскетбол	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	К.Н П У
	Волейбол	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	К.Н П У
	Футбол	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	К.Н П У
		<i>5 семестр</i>	

	Бадминтон	Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	К.Н Р. У
	<b>Тема 1.4. Общая физическая подготовка</b>	Силовые упражнения. Упражнения на перекладине: висы и упоры. Подтягивания на низкой перекладине (дев.), высокой (юн.) Подготовка к сдаче норм ГТО: подтягивание на перекладине. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.	К.Н Р
		<i>6 семестр</i>	
	<b>Тема 1.5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Комплексы атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	У П
	<b>Тема 1.7. Плавание</b>	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты (с тумбочки) (из воды). Повороты (простые) (открытые), ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне.	К.Н П У
		<i>7 семестр</i>	
	<b>Тема 1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	К.Н У Т зачет
Примечание: К.Н – контрольные нормативы, Р – написание реферата, У – устный опрос, Т -тестирование			

#### **2.4.4. Содержание самостоятельной работы (примерная тематика рефератов)**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Организация здорового образа жизни студентов.
7. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
8. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
9. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности учащихся и профилактике утомления.
10. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
11. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
12. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника. (применительно к профессии).
13. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
14. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
16. Физиологическая характеристика состояний возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, мертвая точка, второе дыхание, утомление).
17. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
18. Основы физической спортивной подготовки.
19. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий ФК и спортом.
20. Самомассаж. Функции самомассажа. Функции точек бодрости и здоровья.
21. Самоконтроль при занятиях ФУ. Знаешь ли ты свой пульс.
22. Упражнения для развития двигательных качеств: сила, быстрота, ловкость, выносливость.
23. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями (питание, закаливание, сон).
24. Требование к методике использования физических упражнений с отягощениями.
25. Роль костной ткани. Профилактика остеохондроза.

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

Самостоятельная работа учащихся является важнейшей формой учебно-воспитательного процесса.

Основная цель самостоятельной работы при изучении дисциплины – закрепить теоретические знания, полученные в ход лекционных занятий, а также сформировать практические навыки подготовки в области естествознания.

Самостоятельная работа учащихся в процессе освоения дисциплины включает:

- изучение основной и дополнительной литературы по предмету;
- изучение (конспектирование) вопросов, вызывающих затруднения при их изучении;
- работу с электронными учебными ресурсами;
- изучение материалов периодической печати, интернет ресурсов;
- подготовку к тестированию;
- подготовку к практическим и лабораторным занятиям,
- выполнение домашних заданий.

Наименование раздела, темы	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E">www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E</a>
Тема 1.2. Гимнастика	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E">www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E</a>
Тема 1.3. Спортивные игры	
Баскетбол	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E">www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E</a>
Волейбол	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая

	культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E">www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E</a>
Футбол	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E">www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E</a>
Бадминтон	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E">www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E</a>
Тема 1.4. Общая физическая подготовка	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E">www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E</a>
Тема 1.5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - М. : Спорт, 2017. - 408 с. : ил. - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454539">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454539</a>
Тема 1.6 Плавание	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E">www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E</a>
Тема 1.7 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E">www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E</a> Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии : учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 181 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 145-146. - ISBN 978-5-4475-7202-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=452842">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=452842</a> Электронная библиотечная система "Университетская библиотека ONLINE" -Режим доступа: <a href="http://enc.biblioclub.ru/">http://enc.biblioclub.ru/</a>

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

Для освоения дисциплины и самостоятельного выполнения предусмотренных учебной программой курса заданий может быть использовано следующее учебно-методическое обеспечение:

- методические рекомендации к выполнению лабораторных работ;
- методические рекомендации к самостоятельной работе.

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. Учащийся должен уметь пользоваться фондами библиотек и справочно-библиографическими изданиями.

### **3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Для реализации системно - деятельностного подхода, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся, предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии: здоровьесберегающая, личностно-ориентированное обучение, уровневая дифференциация, соревновательно-игровой метод. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, индивидуальная работа обучающихся с интернет- ресурсами.

### 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

- не предусмотрены

### 3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Практические занятия № 1 -11 по теме 1.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	лично-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	22
2	Практические занятия № 1 -5 по теме 1.2. Гимнастика	технология развивающего и проблемного обучения, здоровьесберегающая технология.	10
3	<i>Тема 1.3. Спортивные игры</i>		
	Практические занятия № 1 -7 по теме 1.3. Баскетбол	лично-ориентированная технология, соревновательно-игровой метод, здоровьесберегающая технология.	14
	Практические занятия № 1 -7 по теме 1.3. Волейбол	лично-ориентированная технология, соревновательно-игровой метод, здоровьесберегающая технология.	14
	Практические занятия № 1 -7 по теме 1.3. Футбол	лично-ориентированная технология, соревновательно-игровой метод, здоровьесберегающая технология.	14
	Практические занятия № 1 -4 по теме 1.3. Бадминтон	лично-ориентированная технология, соревновательно-игровой метод, здоровьесберегающая технология.	8
4	Практические занятия № 1 -11 по теме 1.4 Общая физическая подготовка	технология развивающего и проблемного обучения, лично-ориентированная технология	22
5	Практические занятия № 1 -7 по теме 1.5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	технология уровневой дифференциации обучения, лично-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	14
6	Практические занятия № 1 -8 по теме 1.6. Плавание	технология уровневой дифференциации обучения, лично-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	16
7	Практические занятия № 1 -16 по теме 1.7 Профессионально-прикладная физическая подготовка	технология уровневой дифференциации обучения, лично-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	32
		<b>Итого по курсу</b>	<b>168</b>

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется в спортивных залах (№1,2), тренажерном зале общефизической подготовки и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

*Оборудование и инвентарь спортивного зала: № 1,2 (424,4м<sup>2</sup>):*

стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (21883м<sup>2</sup>):*

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту; яма для прыжков в длину, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка; турник уличный, брусья уличные; полоса препятствий; ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей; колодки стартовые, барьеры для бега, стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для толкания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, рулетка металлическая, секундомеры.

*Плавательный бассейн (2830,4м<sup>2</sup>):*

раздевалки, душевые кабины; очки, шапки для плавания; хронометры, плавательные доски, круги, ласты и др.

*Стрелковый тир:*

интерактивный стрелковый тир «Рубин»; 4-пистолета Макарова (ПМ), 3-автомата Калашникова (АК-74).

*Технические средства обучения:*

- мультимедиа проектор.
- экран для проецирования изображения.
- ноутбук с лицензионным программным обеспечением оснащенный устройством вывода звуковой информации и возможностью подключения мультимедиа проектора.

## 4.2. Перечень необходимого программного обеспечения

1. Операционная система Microsoft Windows 10 (контракт №104-АЭФ/2016 от 20.07.2016, корпоративная лицензия);
2. Пакет программ Microsoft Office Professional Plus (контракт №104-АЭФ/2016 от 20.07.2016, корпоративная лицензия);
3. Антивирусная защита физических рабочих станций и серверов: Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal License (контракт №99-АЭФ/2016 от 20.07.2016, корпоративная лицензия);
4. 7-zip GNU Lesser General Public License (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
5. Интернет браузер Google Chrome (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
6. K-Lite Codec Pack — универсальный набор кодеков (кодировщиков-декодировщиков) и утилит для просмотра и обработки аудио- и видеофайлов (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
7. WinDjView – программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Основная литература**

Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : [www.biblionline.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblionline.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E)

### **5.2. Дополнительная литература**

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - М. : Спорт, 2017. - 408 с. : ил. - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539>
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 338 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Режим доступа : [www.biblionline.ru/book/A5BD4917-8B91-41B4-B332-7F92040A9961](http://www.biblionline.ru/book/A5BD4917-8B91-41B4-B332-7F92040A9961).
3. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии : учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 181 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 145-146. - ISBN 978-5-4475-7202-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842>

### **5.3. Периодические издания**

Базы данных компании «Ист Вью» (<http://dlib.eastview.com>).

### **5.4. Интернет-ресурсы**

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. – URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=9149](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149)
2. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>
3. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>
4. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)- Режим доступа: <http://minstm.gov.ru>.
6. Федеральный портал "Российское образование": - Режим доступа: <http://www.edu.ru>.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России - Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).
8. Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) - Режим доступа: <http://goup32441.narod.ru>.
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
10. Научная электронная библиотека - Режим доступа: <http://elibrary.ru>
11. Энциклопедиум : Энциклопедии. Словари. Справочники // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

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.

Основное содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в процессе практических занятий представлено практической частью.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Самостоятельная (внеаудиторная) работы обучающихся является обучение навыкам работы с научно-теоретической, периодической литературой, а также развитие у них устойчивых потребностях в системных занятиях физической культурой для поддержания хорошей физической формы и работоспособности, совершенствования функциональных систем организма человека.

Система практических занятий, имеющая учебно-тренировочную направленность, строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов программы. Эти модули завершаются выполнением обучающимися на занятиях соответствующих контрольных нормативов и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Внеаудиторная самостоятельная работа реализуется в различных формах; занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, и др.); самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов физических упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессии; участие в спортивных соревнованиях колледжа, городских, краевых по различным видам спорта; подготовка письменных самостоятельных работ по

теоретической части дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (сообщения), доклады, рефераты; к практическим зачетам по учебной дисциплине.

Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по учебной дисциплине может выполняться в библиотеке института, учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Работа должна носить творческий характер, при ее оценке преподаватель в первую очередь оценивает обоснованность и оригинальность выводов. В письменной работе по теме задания обучающийся должен полно и всесторонне рассмотреть все аспекты темы, четко сформулировать и аргументировать свою позицию по исследуемым вопросам.

Темы рефератов являются дополнительным материалом для изучения данной дисциплины. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Для написания реферата студент самостоятельно подбирает источники информации по выбранной теме (литература учебная, периодическая и Интернет-ресурсы)

Объем реферата – не менее 10 страниц формата А 4.

Реферат должен иметь (титульный лист, содержание, текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию, заключение, список литературы не менее 5 источников)

Информация по реферату не должна превышать 10 минут. Выступающий должен подготовить краткие выводы по теме реферата для конспектирования.

Сдача реферата преподавателю обязательна.

Изучение учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура завершается подведением итогов в форме зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ.

## 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.	<b>Тема 1.1. Лёгкая атлетика.</b>	ОК 2, 3, 6	Реферат, контрольные нормативы
2.	<b>Тема 1.2. Гимнастика.</b>	ОК 2, 3, 6	Реферат, практическая работа, контрольные нормативы
3.	<b>Тема 1.3. Спортивные игры</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Футбол</b> <b>Бадминтон</b>	ОК 2, 3, 6	Реферат, практическая работа, контрольные нормативы
4.	<b>Тема 1.4. Общая физическая подготовка</b>	ОК 2, 3, 6	Реферат, практическая работа, контрольные нормативы
5.	<b>Тема 1.5. Атлетическая гимнастика</b>	ОК 2, 3, 6	Реферат, практическая работа
6.	<b>Тема 1.6. Плавание</b>	ОК 2, 3, 6	Реферат, практическая работа, контрольные нормативы
7.	<b>Тема 1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	ОК 2, 3, 6	Реферат. Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.

### 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.

## Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:

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

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

**Оценка «удовлетворительно»:** ставится студентам, 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 студентам, которые выполняют двигательное действие неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### 7.3. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Текущий контроль может проводиться в форме:

- практическая (лабораторная) работа
- защита реферата
- сдача контрольных нормативов

#### 7.3.1.Контрольные упражнения и тесты

### Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10

### **Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения**

<b>Тесты</b>	<b>Оценка в баллах</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1. Бег 100 м (с)	13,8	14,3	14,6
2. Бег 3 000 м (мин, с)	13,10	14,40	15,10
3. Плавание 50 м (мин, с)	б/в	б/в	0,41
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Рывок гири 16 кг (количество раз)	35	25	15
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	50	40	30
9. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	16,3	17,6	16,3
2. Бег 2000 м (мин, с)	9,50	11,20	11,50
3. Плавание 50 м (мин, с)	б/в	б/в	1,10
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	40	30	20
8. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	19	16	13
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

### Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Подача - выполняется верхняя прямая, боковая из 10 попаданий в левую/правую половину площадки.	5	7	7
	4	5	5
	3	4	4
Прием – передача мяча в парах: 20 передач	5	Без потерь	Без потерь
	4	1 потеря	1 потеря
	3	2 потери	2 потери
Знание правил игры в волейбол			

### Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Броски с линии штрафного броска Количество попаданий из 10 попыток	5	6	5
	4	5	4
	3	4	3
Знание правил игры в баскетбол			

## Гимнастика

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине (девушки) из виса лежа, количество раз	<b>5</b>	8.6	10.0
	<b>4</b>	9.0	10.6
	<b>3</b>	9.4	11.2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	<b>5</b>	до 9	до 9
	<b>4</b>	до 8	до 8
	<b>3</b>	до 7,5	до 7,5

## Плавание

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Плавание на 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр	19,00	21,00	б/вр

## Бадминтон

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Набивание (жонглирование) волана (кол-во раз)	<b>5</b>	8	5
	<b>4</b>	7	4
	<b>3</b>	6	3
Знание правил игры в бадминтон			

## Футбол

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Удары по воротам с 11 м. (не менее 5 точного попадания)	<b>5</b>	8	5
	<b>4</b>	7	4
	<b>3</b>	5	3
Знание правил игры в футбол			

## Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

### Таблица оценивания уровня физической подготовленности для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Тесты	Оценка		
	5	4	3
<b>Юноши</b>			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	17	18	22
2. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	19	10
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	6,5	5,5	4,5
<b>Девушки</b>			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	18,0	20,0	24,0
2. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	5	4
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	5,5	4,5	4,0

Учащиеся СМГ сдают только те нормативы, по которым отсутствуют противопоказания.

### Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Тесты	Оценка		
	5	4	3
<b>Юноши</b>			
1. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	19	10
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
<b>Девушки</b>			
1. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	5	4
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20

**Примечание:** выполняются тесты в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

#### 7.3.2. Написание рефератов (тема по выбору)

Критерии оценок:

1. **"Отлично"** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан

краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

2. **"Хорошо"** ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

3. **"Удовлетворительно"** ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

### **Темы рефератов**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствия.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. История возникновения и развития Олимпийских игр.
5. Олимпийские игры современности.
6. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
8. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
9. Здоровый образ жизни студентов.
10. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. История возникновения и развития волейбола.
16. История возникновения и развития баскетбола.
17. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Формирование двигательных умений и навыков.
19. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
20. Подвижные (народные) игры на Руси.
21. Развитие физических качеств: выносливости, скорости, быстроты, силы,

гибкости, координации движений.

22. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.

23. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

24. Гигиенические основы закаливания.

25. Личная гигиена студента и ее составляющие

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

##### Типовые задания для оценок знаний и умений (итоговый контроль)

Промежуточная аттестация в 3, 4, 5, 6, 7 семестр – зачет.

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;	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	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются

	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.		совершенствованию;		
5 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
6 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
7 семестр зачёт	О роли физической	использовать физкультурно-	анализа планов и процесса	Оценка способности	Темы вопросов и контрольных

	культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.	оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;	грамотно и четко излагать материал	нормативов прилагаются
--	--	--	---	------------------------------------	------------------------

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

#### Теоретическая часть.

##### Вопросы для устного опроса.

##### Критерии оценок:

оценка "5"- полно излагает изученный материал, даёт правильное определение понятий.

оценка "4"- в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

оценка "3"- отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала.

#### Тема 1.1. Легкая атлетика

- 1.Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
- 2.Перечислите беговые виды легкой атлетики.
- 3.Спринтерские дистанции.
- 4.На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
- 7.Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.

#### Тема 1.2. Гимнастика

1. Дать определения основным понятиям о строе: строй, колонна, дистанция.
2. Направленность общеразвивающих упражнений (схема ОРУ).

3. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
4. Что называют общеразвивающими упражнениями.
5. Особенности проведения ОРУ с использованием предметов.
6. Перечислите общеразвивающие упражнения в парах из исходного положения стоя, сидя, лёжа

### **Тема 1.3. Спортивные игры (для зачёта 4 семестр)**

#### **Волейбол**

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?
4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играет в волейболе?
6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7. Сколько времени даётся игроку на подачу?
8. До какого счёта ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
10. Какие физические качества развивает игра?

#### **Баскетбол**

1. Размеры баскетбольной площадки?
2. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
3. Сколько длится баскетбольный матч?
4. Что такое тайм-аут?
5. Что такое "фол"?
6. Что такое "заслон"?
7. Что такое "дриблинг"?
8. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
9. Какие физические качества развивает игра?
10. Правило "24 секунд", "3 секунд", "5 секунд".

#### **Футбол**

1. Какие удары по мячу вы знаете?
2. Назовите виды остановок мяча в футболе.
3. Как производится отбор мяча?
4. Расскажите об обманных действиях футболиста.
5. Какие тактические действия в защите и нападении применяются в футболе?

### **Тема 1.3. Спортивные игры (для зачёта 5 семестр)**

#### **Бадминтон**

1. Какие существуют ошибки при подаче.
2. В какой ситуации назначается «спорный».
3. Какие существуют траектории полета волана.
4. Какие вы знаете виды подач.

5. Как называется самый сильный удар в бадминтоне.
6. В какой зоне площадки выполняется подставка.
7. Какие три вида стоек существуют в бадминтоне.
8. Что такое основная игровая стойка.
9. Какие закономерности присущи всем перемещениям.
10. Какие упражнения используются при развитии ловкости.

#### **Тема 1.4. Общая физическая подготовка**

1. Дать определения основным понятиям о строе: строй, колонна, дистанция.
2. Направленность общеразвивающих упражнений (схема ОРУ).
3. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
4. Что называют общеразвивающими упражнениями.
5. Особенности проведения ОРУ с использованием предметов.
6. Перечислите общеразвивающие упражнения в парах из исходного положения стоя, сидя, лёжа

#### **Тема 1.5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах**

1. Дайте определение атлетической гимнастики как вида физкультурно-спортивной деятельности в настоящее время.
2. Определите структуру тренировочного занятия по атлетической гимнастике.
3. Что такое большая, средняя и малая нагрузки при выполнении силовых упражнений?
4. Охарактеризуйте роль дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.
5. Назовите факторы, определяющие длительность нагрузки и отдыха.
6. Какую роль выполняет расслабление при использовании упражнений силовой направленности?
7. Раскройте роль питания в процессе занятий атлетической гимнастикой.

#### **Тема 1.6. Плавание (для зачета 6 семестр)**

1. Дайте определение - плавание - это...
2. Физиологические особенности организма пловца.
3. Какова характерная особенность плавания способами кроль на груди и на спине.
4. Какое упражнение является первым подводным при обучении плаванию способом кроль на груди.
5. Какие упражнения относятся к "упражнениям для освоения с водой".
6. Лечебное значение плавания.
7. Техника стартовых прыжков в воду.
8. Техника плавания на боку и брассом на спине.
9. Оздоровительное значение плавания.
10. Техника поворотов при различных способах плавания.

## **Тема 1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

(для зачета 7 семестр)

1. Дайте определение ППФП?
2. Основная цель ППФП.
3. Перечислите средства ППФП.
4. Перечислите формы занятий ППФП.
5. Что влияет на содержание ППФП?
6. Дайте определение профессиограмма?
7. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии?
8. Что называется "работоспособностью"?
9. Что является целью военно-прикладной физической подготовки?
10. Каковы критерии эффективности занятий ППФП?

### **7.4.2. Примерные задачи для проведения промежуточной аттестации**

Изучение учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура завершается зачетом. К аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по профессионально-прикладной физической подготовке с оценкой не менее "удовлетворительно". Итоговая отметка складывается из оценок практических умений и навыков и теоретических знаний. Итоговая отметка выставляется в пользу студента.

Правильное выполнение обучающимися комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, закрепление и совершенствование техники двигательных действий легкой атлетики, технико-тактических приёмов в спортивных играх, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий оценивается в процессе занятий.

Результат сдачи зачета с оценкой "зачтено" заносится преподавателем в зачетную ведомость и зачетную книжку.

### **Текст задания для зачёта**

#### **Критерии оценок**

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины,

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, успешно выполнившему предусмотренные программой задачи, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения

## Вариант №1

*Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.*

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;*
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

*г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.*

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) гибкостью*
- г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

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

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;*
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) *снижать*;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость*.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) *выносливость*
- г) *гибкость*.

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) *вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка*;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) *антропометрические показатели*;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура.

### **Вариант №2**

*Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.*

1. Дайте определение физической культуры:

- а) физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) физическая культура – средство отдыха;
- в) *физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности*;
- г) физическая культура – средство физической подготовки.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) *все вместе.*

3. Что такое закаливание?

- а) *повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*
- б) длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в) перечень процедур для воздействия на организм холода
- г) купание в зимнее время

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а) бокс;
- б) *ходьба и бег;*
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.

2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

3. упражнения «на выносливость».

4. упражнения «на быстроту и гибкость».

5. упражнения «на силу».

6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6;; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6

7. Что такое здоровый образ жизни?

- а) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- б) *лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс*

*в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*

*г) отсутствие болезней.*

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

*а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*

*б) всестороннего развития личности;*

*в) оздоровительной направленности;*

*г) здорового образа жизни.*

9. Что такое личная гигиена?

*а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.*

*б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.*

*в) правила ухода за телом, кожей, зубами.*

*г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.*

10. Назовите основные двигательные качества?

*а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.*

*б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.*

*в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.*

*г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.*

### **Вариант №3**

*Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.*

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

*а) профессиональная подготовка;*

*б) профессионально-прикладная подготовка;*

*в) профессионально-прикладная физическая подготовка;*

*г) спортивно – техническая подготовка.*

2. Целью ППФП является:

*а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;*

*б) содействие формированию физической культуры личности;*

*в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;*

*г) все вышеперечисленное.*

3. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма.
- б) занятие физической культурой и спортом.
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. Прыжки и бег
  2. Потягивания.
  3. Упражнения для мышц ног
  4. Упражнения для мышц туловища
  5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
  6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6, ; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) гиподинамией
- г) гипотонией

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г) эластичность мышц и связок.

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;

в) способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;

г) способность сохранять заданные параметры работы.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

а) мала и ее следует увеличить;

б) переносится организмом относительно легко;

в) достаточно большая, но ее можно повторить;

г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

#### **Вариант №4**

*Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.*

1. Физическая культура представляет собой...

а) учебный предмет;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) часть человеческой культуры.

2. Физическими упражнениями называются...

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:
- а) 120 — 130 ударов в минуту;
  - б) 130 — 140 ударов в минуту;
  - в) *140 — 150 ударов в минуту;*
  - г) свыше 150 ударов в минуту.
4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
- а) занятия легкой атлетикой;
  - б) занятия лыжной подготовкой;
  - в) *общая физическая подготовка;*
  - г) специальная физическая подготовка.
5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:
- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
  - б) конфликты с окружающими;
  - в) *злоупотребление алкоголем;*
  - г) несоблюдение режима дня.
6. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) *сила, быстрота, выносливость;*
  - б) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - в) артериальное давление, пульс;
  - г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
7. Бег на длинные дистанции развивает:
- а) гибкость;
  - б) ловкость;
  - в) быстроту;
  - г) *выносливость.*
8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?
- а) белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
  - б) вода, белки, жиры и углеводы.
  - в) белки, жиры, углеводы.
  - г) *жиры и углеводы.*
9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на формирование правильной осанки;
  - б) на гармоническое развитие человека;
  - в) *на всестороннее развитие физических качеств;*
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) *силы кисти.*

### Задание (практическое) для зачёта ППФП

Тесты	Оценка		
	5	4	3
<b>юноши</b>			
1. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; ( из 10 баллов) - релаксационной гимнастики ( из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
<b>девушки</b>			
1. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики ( из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
<b>юноши</b>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13
<b>девушки</b>			
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	10	16

## 8. ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ – ИНВАЛИДОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Порядок обучения инвалидов и студентов с ограниченными возможностями определен Положением КубГУ « Об обучении студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья».

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены образовательные технологии, учитывающие особенности и состояние здоровья таких лиц.

## **Рецензия на рабочую программу**

по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура  
для специальности 09.02.03. Программирование в компьютерных системах

Разработчики: Соловьева С.А., преподаватель ИНСПО;  
Дорошенко В.В., преподаватель ИНСПО.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 28 июля 2014 г. № 804, (зарегистрирован в Минюсте России от 21 августа 2014 г. № 33733).

Рабочая программа включает разделы: паспорт рабочей программы с определением цели и задач учебной дисциплины; место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы; общую трудоемкость дисциплины; результаты обучения представлены формируемыми компетенциями; применяемые образовательные технологии; формы промежуточной аттестации; содержание дисциплины и тематический план; объем и содержание практических занятий для формирования обозначенных умений; тематика самостоятельных работ, охватывающих все основные разделы дисциплины, приведен большой спектр разнообразных видов внеаудиторной самостоятельной работы; учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для закрепления теоретических знаний, формирования умений и навыков обучающихся предусматриваются практические занятия. Тематика практических и самостоятельных работ, соответствуют ФГОС СПО по данной специальности.

Изучение учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура завершается подведением итогов в форме зачета.

В результате изучения программного материала, обучающиеся овладеют знаниями и умениями по основным вопросам: основы здорового образа жизни, роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; использование физкультурно-оздоровительной деятельности при укреплении здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Недостатки в оформлении и содержании разделов программы не выявлены: содержание разделов программы соответствует учебному плану и ФГОС.

Программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура может быть рекомендована для использования в учебном процессе.

**Рецензент:**

К. п. н., доцент кафедры физвоспитания  
ФГБОУ ВО «КубГУ»



В.В. Дорошенко



## **РЕЦЕНЗИЯ НА РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности  
09.02.03. Программирование в компьютерных системах

Разработчики: Соловьева С.А., преподаватель ИНСПО;  
Дорошенко В.В., преподаватель ИНСПО.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 28 июля 2014 г. № 804, (зарегистрирован в Минюсте России от 21 августа 2014 г. № 33733).

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура включает разделы: структура рабочей программы, паспорт программы, в котором сформированы цели и задачи к результатам освоения учебной дисциплины, объем аудиторной нагрузки, тематический план и содержание рабочей программы соответствует современному уровню физической подготовки обучающихся, условия реализации учебной дисциплины, указаны формы и методы контроля в части контроля и оценки результатов освоения дисциплины. Разработан комплект оценочных средств для промежуточной аттестации.

Тематический план раскрывает последовательность изучения разделов и тем программы, а также содержит распределение учебных часов по разделам и темам дисциплины, требования к объему практических занятий и самостоятельной работы соответствуют ФГОС СПО и учебному плану. В программе указана основная и дополнительная учебная и учебно-методическая литература.

Содержание рабочей программы соответствует всем современным требованиям физической подготовки обучающихся по данной специальности. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Практическая часть обеспечивает овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности и повышению уровня функциональных и двигательных способностей обучающихся, а также способствует укреплению их здоровья.

Изучение учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура завершается подведением итогов в форме зачета.

Программа учитывает особенности организации проведения занятий по физической культуре с акцентом на решение задач по сохранению здоровья и физической подготовленности.

Программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура может быть рекомендована для использования в учебном процессе.

**Рецензент:**

Преподаватель физвоспитания  
ГБПОУ КК "КТЭК"



Г.В. Чуднова