



1920

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Кубанский государственный университет»

Институт среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИНСПО

Т.П.Хлопова

«28» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Краснодар 2019

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 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 Минобрнауки РФ от 05 февраля 2018 г. № 69 (зарегистрирован в Минюсте России 26 февраля 2018 г. № 50137).

ОГСЭ.04 Физическая культура

Форма обучения очная

2, 3 курс

3,4,5 семестр

Всего часов 164 , в том числе:

лекций

4 час

практические занятия

160 час.

форма итогового контроля

зачет

Составители: преподаватель

С.А. Соловьева

преподаватель

В.Ю. Дерябин

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии «Безопасности жизнедеятельности и физической культуры», протокол № 10 от «15» мая 2019 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии:

С. А. Соловьева

«15» мая 2019 г.

Рецензент (-ы):

Канд. пед. наук., преподаватель физической культуры ФГБОУ ВО «КубГУ»		В.В. Дорошенко
Преподаватель физвоспитания ГБПОУ КК "КТЭК"		Г.В. Чуднова

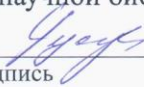
ЛИСТ
согласования рабочей программы дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Зам. директора ИНСПО


_____ *Е.И. Рыбалко*
подпись
«14» мая 2019 г.

Директор научной библиотеки КубГУ


_____ *М.А. Хуаде*
подпись
«13» мая 2019 г.

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


_____ *И.В. Милюк*
подпись
«10 мая 2019 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).....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Структура дисциплины:	5
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
2.4. Содержание разделов дисциплины	11
2.4.1. Занятия лекционного типа	11
2.4.2. Занятия семинарского типа.....	12
2.4.3. Практические занятия (лабораторные занятия).....	13
2.4.4. Содержание самостоятельной работы	14
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	15
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	17
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций.....	18
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий	18
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	19
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.....	22
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	22
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	23
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ.....	24
7.1. Паспорт фонда оценочных средств.....	24
7.2. Критерии оценки знаний	25
7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации	27
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации	32
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации	33
7.4.2. Примерные задачи для проведения промежуточной аттестации.....	37
8. ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ – ИНВАЛИДОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	38

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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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 дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: 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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих *целей*:

- 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.

Реализация программы «Физическая культура» направлено на решение следующих *задач*:

- 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.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 236 часов, в том числе:

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

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

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

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 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Не предусмотрен Госстандартом по специальности
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Проводить самооценку результатов профессиональной деятельности.	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Не предусмотрен Госстандартом по специальности
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива. Психология личности. Основы проектной деятельности.	Не предусмотрен Госстандартом по специальности
ОК 8	Использовать	Использовать	О роли физической	Не

средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	предусмотрен Госстандартом по специальности
--	---	--	---

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
Аудиторные занятия (всего)	164	32	88	44
В том числе:				
занятия лекционного типа	4	4	-	-
практические занятия (практикумы)	160	28	88	44
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачёт
Общая трудоемкость	164	32	88	44

2.2. Структура дисциплины

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Самостоя-тельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
	3 семестр					
1.	Раздел 1. Научно методические основы формирования физической культуры личности	4	4	-	-	-
2.	Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	2	2	-	-	-
3.	Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	2	2	-	-	-

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Самостоя- тельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
4.	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.	160	-	160	-	-
5.	Тема 2.1. Легкая атлетика	20	-	20	-	-
6.	Тема 2.2. Гимнастика	8	-	8	-	-
	4 семестр					
7.	Тема 2.3. Плавание	10	-	10	-	-
8.	Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	20	-	20	-	-
9.	Тема 2.5. Спортивные игры	58	-	58	-	-
10.	Баскетбол	18	-	18	-	-
11.	Волейбол	18	-	18	-	-
12.	Бадминтон	10		10		
13.	Футбол	12		12		
	5 семестр					
14.	Тема 2.6. Общая физическая подготовка	20	-	20	-	-
15.	Тема 2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	24	-	24	-	-
	Всего	164	4	160	-	-

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
1	2		3	4
Раздел 1. Научно методические основы формирования физической культуры личности			4	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала			1
	Лекции		2	
	1	Физическая культура и спорт как социальное и культурное явления. Социально-биологические основы физической культуры.	2	
	Практические занятия			
	не предусмотрено			
Тема 1.2. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала			1
	Лекции		2	
	1	Основы здорового образа и стиля жизни. Составление индивидуального комплекса физических упражнений.	2	
	Практические занятия			
	не предусмотрено			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			160	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		20	2
	Практические занятия		20	
	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 4х100 м, 4х400 м, прием и передача эстафеты.	2	
	6	Подготовка к сдаче норм ГТО: бег 2000 м (дев.); 3000 м (юн.).	2	
	7	Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжки в длину с места (см).	2	
	8	Метание малого мяча с шага, разбега на дальность, в цель.	2	
	9	Метание гранаты, с места, с разбега, на дальность.	2	
	10	Подготовка к сдаче норм ГТО. К.н: метание спортивного снаряда.	2	

Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала		8	2
	Практические занятия		8	
	1	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Упражнения в паре с партнером. Комплекс упражнений производственной гимнастики.	2	
	2	Упражнения для коррекции нарушений осанки. Комплекс упражнений на гибкость. Упражнения на внимание, для коррекции зрения. Упражнения со скакалкой.	2	
	3	Упражнения на перекладине: висы и упоры. Подтягивания на низкой перекладине (д), подтягивания на высокой перекладине (ю). Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге). Упражнений на гибкость.	2	
	4	К.н.: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Зачет.	2	
Тема 2.3 Плавание	Содержание учебного материала		10	2
	Практические занятия		10	
	1	Инструктаж по ТБ. Упражнения доврачебной помощи пострадавшему. Упражнения на всплытие, лежание и скольжение, на разучивание основ дыхания в воде.	2	
	2	Старты. Повороты. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брассом, баттерфляем.	2	
	3	Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брассом, баттерфляем.	2	
	4	Нырание ногами и головой. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6раз.	2	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		20	2
	Практические занятия		20	
	1	Инструктаж по ТБ. Общеукрепляющие упражнения. Разминка: ходьба на месте, прыжки на скакалке.	2	
	2	Упражнения с эспандерами, амортизаторами, для развития общей выносливости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	
	3	Упражнения для укрепления ягодиц, мышц ног. Приседания со штангой.	2	
	4	Упражнения с гантелями на силовой скамье. Отжим на силовой скамье. Комплекс упражнений для мышц-разгибателей рук.	2	
	5	Упражнения для тренировки мышц шеи, груди, плечевого пояса.	2	
	6	Упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой системы.	2	
	7	Комбинированные упражнения с ритмичным чередованием напряжения мышц.	2	
	8	Упражнения для укрепления мышц, коррекции фигуры на силовом тренажере.	2	

	9	Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного "пресса".	2	
	10	Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп.	2	
Тема 2.5. Спортивные игры			58	
Баскетбол	Содержание учебного материала		18	2
	Практические занятия		18	
	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Перемещения по площадке. Ведение мяча.	2	
	2	Ловля и передача мяча. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2	
	3	Штрафной бросок.	2	
	4	Техника и тактика игры в нападении.	2	
	5	Индивидуальные действия нападающего. К.н.: «передача мяча от груди двумя руками».	2	
	6	Техника и тактика игры в защите. Зона.	2	
	7	К.н.: «броски с точек».	2	
	8	Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	2	
	9	К.н.: броски с линии штрафного броска. Знание правил игры в баскетбол	2	
Волейбол	Содержание учебного материала		18	2
	Практические занятия		18	
	1	Инструктаж по ТБ. Стойки в волейболе. Перемещения. Поддача мяча: нижняя и верхняя.	2	
	2	Техника нападающего удара. Атакующие удары по ходу из зоны.	2	
	3	Тактика игры в нападении.	2	
	4	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	2	
	5	Техника и тактика игры в защите. Блокирование нападающего удара.	2	
	6	К.н.: приём-передача мяча над собой сверху, снизу	2	
	7	Групповые и командные действия и взаимодействие игроков.	2	
	8	Учебная игра. Судейство соревнований по волейболу	2	
	9	К.н.: подача - из 10 попаданий в левую/правую половину площадки, прием – передача мяча в парах: 20 передач. знание правил игры в волейбол	2	
Бадминтон	Содержание учебного материала		10	2
	Практические занятия		10	
	1	Инструктаж по Т.Б. Техника хватки ракетки, стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.	2	
	2	Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку, подрезкой справа и слева.	2	
	3	Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Техника приема волана.	2	
	4	Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парной игры.	2	

	5	Двухсторонняя игра. К.Н.: набивание (жонглирование) волана.	2	
Футбол	Содержание учебного материала		12	
	Практические занятия		12	2
	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 нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	2	
	5	Техника и тактика игры вратаря. Учебная игра.	2	
	6	К.н. : удары по воротам с 11 м. (не менее 5 точного попадания). Знание правил игры в футбол. Зачет.	2	
Тема 2.6. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		20	2
	Практические занятия		20	
	1	Инструктаж по ТБ. Комплекс общеразвивающих упражнений в парах, упражнения с гантелями, с набивными мячами.	2	
	2	Подтягивание на перекладине, отжимание, перелезание. Изучение элементов полосы препятствий «Ров», «Стена».	2	
	3	Прыжки вверх из глубокого приседа с отягощением. Безопорные, опорные прыжки. Упражнения, развивающие прыгучесть: «Пружинки», «Мячики» и т.д. Эстафеты.	2	
	4	Развитие скорости и ловкости. Специальные и подводящие упражнения для элементов полосы препятствия «Лабиринт» и «Разрушенный мост».	2	
	5	Развитие силы и выносливости. Восстанавливающие упражнения. Специальные и подводящие упражнения для элемента полосы препятствия « Забор с наклонной доской».	2	
	6	Упражнения, развивающие координацию. Специальные и подводящие упражнения для элемента полосы препятствия «Разрушенная лестница».	2	
	7	Упражнения, развивающие гибкость, координацию. Восстановительные упражнения. Передвижения по лестницам.	2	
	8	Упражнения, развивающие внимание. ОРУ. Передвижения по узкой опоре.	2	
	9	Совершенствование прохождения элементов полосы препятствий. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	2	
	10	Силовой тест-подтягивание на высокой (мал.), на низкой (дев.) перекладине (количество раз).	2	

Тема 2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		24	2
	Практические занятия		24	
	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бег с бросанием и ловлей различных предметов. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.	2	
	2	Комплекс упражнений для глаз. Подтягивание на перекладине. Отжимание. Бег до 20 мин	2	
	3	Комбинации приседаний с наклонами туловища, движениями рук, ног. К.н.: челночный бег.3х10 .	2	
	4	Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук. Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук	2	
	5	Упражнения для укрепления мышечного корсета, брюшного пресса, снижения массы тела.		
	6	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, туловища и стопы. Круговая тренировка		
	7	Упражнения для улучшения мозгового кровообращения, сердечно-сосудистой системы. Развитие скоростной выносливости. Бег 4-5 х 60-100м		
	8	Упражнения для укрепления мышц спины и живота, улучшения осанки. Развитие специальной выносливости. Переменный бег 4-5×150-200 м.		
	9	Комплекс упражнений при сутулости, нарушение осанки в грудном и поясничном отделах.		
	10	Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Комплекс упражнений производственной гимнастики.	2	
	11	Сгибание рук в упоре (юноши – брусья), на гимнастической скамейке (девушки).		
	12	К.н.: гимнастический комплекс упражнений, подтягивание из виса на высокой перекладине (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (дев). Зачет.		
Всего			164 ч	

2.4 Содержание разделов дисциплины

2.4.1 Занятия лекционного типа

№ разд ела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		<i>3 семестр</i>	
1	Раздел 1. Научно методические основы формирования физической культуры личности		

	Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	У. Р
		Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	
	Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.	У. Р
		Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	

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	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		
	Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	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).	Р У К.Н
	Тема 2.2. Гимнастика	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге). Комплекс упражнений водной и производственной гимнастики. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин). Упражнения со скакалкой.	Р У К.Н
		<i>4 семестр</i>	
	Тема 2.3. Плавание	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. Проплыwanie 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 водоемах и в бассейне.	К.Н Р У
	Тема 2.4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	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. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	К.Н Р У
	Тема 2.5. Спортивные игры		
	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	К.Н Р У

		игроков. Двусторонняя игра.	
	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 Р 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 Р У
	Бадминтон	Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	К.Н Р У
		<i>5 семестр</i>	
	Тема 2.6. Общая физическая подготовка	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 У
	Тема 2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	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 Р У зачет
Примечание: К.Н – контрольные нормативы, Р – написание реферата, У – устный опрос			

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.
15. Гигиенические основы закаливания.
16. Физиологическая характеристика состояний возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, 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
Раздел 1. Научно методические основы формирования физической культуры личности	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/433532
Тема 1.2. Здоровый образ жизни	2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий,. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-07522-7. — Режим доступа: https://www.book.ru/book/932718
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.	
Тема 2.1. Легкая атлетика	1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/438782
Тема 2.2. Гимнастика	2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/437753
Тема 2.3. Плавание	Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/442166
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/444015
Тема 2.5. Спортивные игры	
Баскетбол	1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А. Горшков Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-07424-4. — Режим доступа: https://www.book.ru/book/932719
Волейбол	
Футбол	
Бадминтон	2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий,. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-07522-7. — Режим доступа: https://www.book.ru/book/932718
Тема 2.6. Общая физическая	1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. —

подготовка	424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/433532 2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/445464
Тема 2.7 Профессиональн о-прикладная физическая подготовка	1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/433532 2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий,. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-07522-7. — Режим доступа: https://www.book.ru/book/932718

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: технология развивающего и проблемного обучения, здоровьесберегающая технология, личностно-ориентированная технология, игровая технология.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются индивидуальная работа обучающихся с интернет-ресурсами.

3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	2
2	Тема 1.2. Здоровый образ жизни	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	2
Итого по курсу			4

3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Практические занятия № 1 -10 по теме 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	лично-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	20
2	Практические занятия № 1 -4 по теме 2.2. Гимнастика	технология развивающего и проблемного обучения, здоровьесберегающая технология.	8
3	Практические занятия № 1 -5 по теме 2.3. Плавание	лично-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	10
4	Практические занятия № 1 -10 по теме 2. 4.Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	технология развивающего и проблемного обучения, лично-ориентированная технология	20
5	Тема 2.5. Спортивные игры		
	Практические занятия № 1 -9 по теме 2.5. Баскетбол	лично-ориентированная технология, соревновательно-игровая технология, здоровьесберегающая технология.	18
	Практические занятия № 1 -9 по теме 2.5. Волейбол	лично-ориентированная технология, соревновательно-игровая технология, здоровьесберегающая технология.	18
	Практические занятия № 1 -6 по теме 2.5. Футбол	лично-ориентированная технология, соревновательно-игровая технология, здоровьесберегающая технология.	12
	Практические занятия № 1 -5 по теме 2.5. Бадминтон	соревновательно-игровая технология, здоровьесберегающая технология.	10
6	Практические занятия № 1 -5 по теме 2.6. Общая физическая подготовка	технология развивающего и проблемного обучения, лично-ориентированная технология	20
7	Практические занятия № 1 -12 по теме 2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	лично-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	24
Итого по курсу			160

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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 (ул. Ставропольская, 149, стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (21883м²).

Оборудование и инвентарь:

- стадион (21883м²), полоса препятствий, беговые дорожки, шведские стенки, уличные тренажеры, брусья, скакалки, обручи, гимнастические палки и маты, набивные мячи, полусфера гимнастическая с эспандерами, сектор для прыжков в длину, сектор для прыжков в высоту, сектор для метаний; барьеры легкоатлетические, стартовые колодки;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, волейболом, бадминтоном, мини-футболом;
- спортивные залы № 1, 2 (424,4м²) (для спортивных игр, гимнастики, единоборства и др.): мячи (муж., жен), кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная; гири, штанги, гантели, степ-платформы; маты гимнастические, коврики гимнастические, борцовский ковер; стенка гимнастическая, гимнастические скамейки; секундомеры, весы напольные, ростомер.
- тренажерный зал общефизической подготовки: гири, штанги, гантели, тренажеры, зеркала, маты, гимнастические коврики.
- бассейн (2830,4м²): раздевалки, душевые кабины; ласты, доски для плавания, 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

- Операционная система Microsoft Windows 10 (дог. №73–АЭФ/223-ФЗ/2018 от 06.11.2018, соглашение Microsoft ESS 72569510);
- Пакет программ Microsoft Office Professional Plus (дог. №73–АЭФ/223-ФЗ/2018 от 06.11.2018, соглашение Microsoft ESS 72569510);

- 7-zip GNU Lesser General Public License (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
- Интернет браузер Google Chrome (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
- K-Lite Codec Pack — универсальный набор кодеков (кодировщиков-декодировщиков) и утилит для просмотра и обработки аудио- и видеофайлов (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
- WinDjView – программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
- Foxit Reader — прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).

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

5.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий,. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-07522-7. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932718>

5.2. Дополнительная литература

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2017. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-5994-8
2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - Москва : Академия, 2017. - 313 с. : ил. - (Профессиональное

образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-2532-5

3. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2017. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с 309-310. - ISBN 978-5-4468-5107-2
4. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А. Горшков Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-07424-4. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719>
5. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438782>
6. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437753>
7. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/445464>
8. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/442166>
9. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. —

Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444015>

10. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437310>

5.3. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>
2. Базы данных компании «Ист Вью» (<http://dlib.eastview.com>).

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

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (<https://minobrnauki.gov.ru>)
2. Федеральный портал "Российское образование" (<http://www.edu.ru/>);
3. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (<http://window.edu.ru/>);
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>);
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);
6. Образовательный портал "Учеба" (<http://www.ucheba.com/>);
7. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" (<https://pushkininstitute.ru/>);
8. Научная электронная библиотека (НЭБ) (<http://www.elibrary.ru>);
9. Национальная электронная библиотека (<http://нэб.рф/>);
10. КиберЛенинка (<http://cyberleninka.ru/>).
11. Справочно-информационный портал "Русский язык" (<http://gramota.ru/>);
12. Служба тематических толковых словарей (<http://www.glossary.ru/>);
13. Словари и энциклопедии (<http://dic.academic.ru/>);
14. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети)
15. Официальный сайт Олимпийского комитета России - Режим доступа: www.olympic.ru.
16. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Режим доступа: <http://lib.sportedu.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 теоретических и практических занятий и представлено разделами: *теоретическая часть и практическая часть.*

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающимися мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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.

Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии (лекции, практики) с включением инновационных элементов.

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).

Реферат по данному курсу является одним из методов организации самостоятельной работы.

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	Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Общекультурное и социальное значение физической культуры.
2	Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Здоровый образ жизни.
3	Тема 2.1. Легкая атлетика	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Лёгкая атлетика. Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
4	Тема 2.2. Гимнастика	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Гимнастика Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов и комбинаций
5	Тема 2.3.Плавание	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Плавание Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
6	Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Атлетическая гимнастика Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.

7	Тема 2.5. Спортивные игры Баскетбол Волейбол Бадминтон Футбол	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Спортивные игры - Баскетбол. Волейбол. Футбол. Практическая работа: Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.
8	Тема 2.6. Общая физическая подготовка.	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Общая физическая подготовка. Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
9	Тема 2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Профессионально-прикладная физическая подготовка 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.

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом	<u>Формы контроля обучения:</u> — практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.); — выполнение самостоятельных работ проблемного

развитии человека; - основы здорового образа жизни.	характера; — ведение дневника самонаблюдения; <u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
Должен уметь: — использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; — выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Легкая атлетика Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): • бега на короткие, средние, длинные дистанции; • прыжков в длину; • метания гранаты 500г (д), 700г. (ю); • кроссовой подготовки 2000м (д), 3000м (ю) Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики. Спортивные игры • Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи) • Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм. • Оценка выполнения обучающимся функций судьи. • Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Гимнастика • Оценка техники выполнения комбинаций и связок • Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.

	Атлетическая гимнастика • Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самотягощениями. • Самостоятельное проведения фрагмента занятия. • Оценка количественных показателей выполненных упражнений. Общая физическая подготовка • Оценка техники выполнения двигательных действий • Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. Плавание <i>Оценка техники плавания способом:</i> • кроль на спине; • кроль на груди; • брасс; <i>Оценка техники:</i> • старта из воды; • стартового прыжка с тумбочки; • поворотов. Профессионально-прикладная физическая подготовка • Оценка техники выполнения упражнений • Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств <i>Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по приросту к исходным показателям.</i> Для этого проводится тестирование в контрольных точках: • На входе – начало учебного года (семестра); • На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.
--	--

7.3. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Реферат(доклад). 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 (доклад) оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качестве обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы. Для написания реферата необходимо выбрать тему, согласовать ее с

преподавателем, подобрать несколько источников по теме, выполнить анализ источников по решению проблемы, обосновать свою точку зрения на решение проблемы.

Тест. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тест оценивается по уровню физической подготовленности обучающихся.

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

Физич. способ.	Контрольные упражнения (тест)	оценка	2 курс		3 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100м	5	13,8	16,3	13,5	16,5
		4	14,3	17,6	14,8	17,0
		3	14,6	18,0	15,1	17,5
Координационные	Челночный бег 3 x 10м	5	7.4	8.4	7,2	8.3
		4	8.0	9.0	7.8	9.0
		3	8.6	9.8	8.4	9.8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места *	5	230	185	240	195
		4	210	170	230	180
		3	200	160	215	170
	Бег 2000м	5	-	9.50	-	10.30
		4	-	11.20	-	11.15
		3	-	11.50	-	11.35
	Бег 3000м	5	13.10	-	12.30	-
		4	14.40	-	13.30	-
		3	15.10	-	14.00	-
Силовые	Подтягивание юн, выс., дев. низк. перекл.	5	13	13	14	20
		4	10	10	12	15
		3	8	9	10	10
	Сгибание рук в упоре юн брусья, дев гимнаст. скам.	5	19	16	17	14
		4	13	10	14	12
		3	11	9	12	10
Скоростно-силовые	Плавание на 50 м (мин., сек.)	5	0,41	1.10		1.10
		4	Без учета	Без учета		Без учета
		3	Без учета	Без учета		Без учета
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с	5	+13	+16	+13	+16
		4	+8	+9	+7	+11

	прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	3	+6	+7	+6	+8
--	--	---	----	----	----	----

Баскетбол

Контрольные упражнения	2курс	Юноши – девушки		
		оценка		
Броски с линии штрафного броска		5	4	3
Количество попаданий из 10попыток	2	5	4	3
Броски с точек: 5точек по 2 броска	2	5	4	3
Количество попаданий из 10 попыток				
Знание правил игры в волейбол	2	5	4	3

Волейбол

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Оценка					
2 курс	5	4	3	5	4	3
1. Подача - выполняется верхняя прямая, боковая из 10 попаданий в левую/правую половину площадки.	7	5	3	7	5	3
2.Прием – передача мяча: 20 передач над собой сверху, снизу (не менее 1 метра над собой)	5	4	3	5	4	3
3. Приём – передача мяча в парах, снизу и сверху 10 + 10 (расстояние 5 метров)	5	4	3	5	4	3
4. Судейство соревнований по волейболу.	5	4	3	5	4	3

Бадминтон

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

Футбол

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
2 курс			
Удары по воротам с 11 м. (не менее 5 точного попадания)	5	8	5
	4	7	4
	3	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.

Оценка уровня физической подготовленности для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Тесты	Оценка в баллах		
	высокий 5	средний 4	низкий 3
<i>Юноши</i>			
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
<i>Девушки</i>			
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.
Таблица оценивания из сборника документов, рекомендованных Министерством образования РФ "Оценка качества подготовки по физической культуре"

Оценка уровня физической подготовленности, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Тесты	Оценка в баллах		
	высокий 5	средний 4	низкий 3
Юноши			
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
Девушки			
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.

7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в 3, 4, 5 семестре – 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, достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно - оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
4 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно - оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
5 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	анализа планов и процесса проведения физкультурно -	Оценка способности грамотно и четко излагать	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются

	развитии человека; основ здорового образа жизни; Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.	здоровья, достижения жизненных и профессиональ ных целей.	оздоровитель ных и спортивно- массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;	материал	
--	---	---	--	----------	--

7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации

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. Общекультурное и социальное значение физической культуры (для зачёта 3 семестр)

1. Дайте определение - физическая культура- это...
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Значение физического самовоспитания и самосовершенствования для нормальной жизнедеятельности человека.
4. Критерии эффективности здорового образа жизни.
5. Эффективные средства восстановления работоспособности.
6. Общефизическая подготовка (ОФП).
7. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
8. Перечислите формы занятий физической культурой.
9. Оптимальный режим занятий физической культурой.
- 10.Современные виды спорта.

Тема 1.2. Здоровый образ жизни (для зачёта 3 семестр)

1. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни.
2. Основные факторы, определяющие здоровье человека.
3. Составляющие здорового образа жизни.
4. Основные требования к организации здорового образа жизни
5. Дайте определение понятию «здоровье».

6. Режим дня студента.
7. Каким должно быть правильное питание?
8. Что включает в себя личная гигиена?
9. Вредные привычки.
10. Средства закаливания

Тема 2.1. Легкая атлетика (для зачёта 3 семестр)

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки.
5. На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Основные требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
10. Правила соревнований по легкой атлетике.

Тема 2.2. 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.
7. Перечислите упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.
8. Перечислите упражнения для коррекции зрения.
9. Перечислите упражнений вводной и производственной гимнастики.
10. Перечислите упражнения на внимание.

Тема 2.3. Плавание (для зачета 4 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 2.4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (для зачета 4 семестр)

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.
8. Основные требования безопасности во время занятий атлетической гимнастикой.
9. Какие упражнения со свободными весами и с собственным весом вы знаете?
10. Каким образом могут повлиять занятия атлетической гимнастикой на развитие телосложения?

Тема 2.5. 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 играется 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".

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.

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?
6. Какие приёмы мяча вы знаете?
7. Какие технические и тактические действия вратаря во время игры?
8. Какие основные нарушения правил игры в футбол вы знаете?
9. Основные требования безопасности во время занятий по футболу.
10. Правила соревнований по футболу.

Тема 2.6. Общая физическая подготовка (для зачёта 5 семестр)

1. Дать определения основному понятию «общая физическая подготовка».
2. Направленность общей физической подготовки.
3. Причины травматизма на занятиях по ОФП.
4. Назовите пять физических качеств человека и общие методы их развития.
5. Особенности проведения самостоятельных занятий по ОФП.
6. Что такое "сила человека"? Упражнения, применяемые для ее развития.
7. Что такое "быстрота человека"? Упражнения, применяемые для ее развития.
8. Что такое "выносливость человека"? Упражнения, применяемые для ее развития.
9. Что такое "гибкость человека"? Упражнения, применяемые для ее развития.
10. Особенности физической и функциональной подготовленности.

Тема 2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка

(для зачета 5 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.

Задание (практическое) для зачёта ППФП

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
юноши			
1. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
девушки			
1. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
юноши			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	14
девушки			
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14

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

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Составители: Соловьева С.А., преподаватель ИНСПО;

Дерябин В.Ю., преподаватель ИНСПО.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 05.02.2018 № 69 (зарегистрирован в Минюсте РФ от 26.02.2018 № 50137).

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:

Канд. пед. наук., преподаватель физической культуры
ФГБОУ ВО «КубГУ»

 В.В. Дорошенко

РЕЦЕНЗИЯ НА РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура
для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Составители: Соловьева С.А., преподаватель ИНСПО;
Дерябин В.Ю., преподаватель ИНСПО.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 05.02.2018 № 69, (зарегистрирован в Минюсте РФ от 26.02.2018 № 50137).

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, объём 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 объёму 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