



1920

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



Проректор по работе с филиалами

А.А.Евдокимов

28 мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 5 февраля 2018 г. № 69 (зарегистрирован в Минюсте России 26 февраля 2018 г., регистрационный № 50137)

Дисциплина	ОГСЭ.05 Физическая культура
Форма обучения	очная
Учебный год	2020-2021, 2021-2022
2, 3 курс	3,4,5,6 семестр
всего 280 часов, в том числе:	
лекции	4 час.
практические занятия	158 час.
самостоятельная работа	118 час.
форма итогового контроля	3 семестр – зачет
	4 семестр – зачет
	5 семестр – зачет
	6 семестр – зачет

Составитель: преподаватель  Р.Г.Папулов

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин
протокол № 10 от 24 мая 2019 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии
социально-гуманитарных дисциплин  Е.В. Молчанова
24 мая 2019 г.

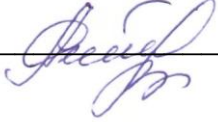
Рецензент (-ы):

директор МБОУ СОШ № 18 пос. Паркового	 подпись, печать	Г.П.Власова
Старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Тихорецке	 подпись	С.Н. Тищенко

ЛИСТ
согласования рабочей программы учебной дисциплины
ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования:
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Заместитель директора по учебной работе _____  Л.А. Парамоненко
«27» мая 2019 г.

Заведующая библиотекой филиала _____  А.В. Склярова
«27» мая 2019 г.

Инженер-программист
(программно-информационное
обеспечение образовательной программы) _____  С.А. Макеев
«27» мая 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1 Область применения программы	5
1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	5
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.....	5
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций).....	5
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Структура дисциплины	6
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура	7
2.4 Содержание разделов дисциплины.....	12
2.4.1 Занятия лекционного типа.....	12
2.4.2 Практические занятия.....	12
3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	15
3.1 Образовательные технологии при проведении лекций.....	15
3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий	15
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4.1 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	16
4.2 Перечень необходимого программного обеспечения	16
5 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5.1 Основная литература	17
5.2 Дополнительная литература	17
5.3. Периодические издания	18
5.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	18
6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	25
7.1 Паспорт фонда оценочных средств.....	25
7.2 Критерии оценки знаний.....	25
7.3 Оценочные средств для проведения текущей аттестации	26
7.4 Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации	28
7.4.1 Вопросы для проведения промежуточной аттестации	29
7.4.2 Задачи для проведения промежуточной аттестации	29
8 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	30

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина относится к профессиональной подготовке и входит в состав дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных студентами при изучении дисциплины БД.05 Физическая культура.

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

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь**:

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

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

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

– основы здорового образа жизни.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 160 часов, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 160 час;

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

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1.	ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		3	4	5
Учебная нагрузка (всего)	160	32	74	54
Аудиторные занятия (всего)	160	32	74	54
В том числе:				
занятия лекционного типа	4	4	-	-

практические занятия	156	28	74	54
лабораторные занятия	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-
в том числе:				
<i>Курсовая работа</i>	-	-	-	-
<i>Реферат</i>	-	-	-	-
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала</i>	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость 160 час				

2.2 Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа обучающегося (час)
		Теоретическое обучение	Практические занятия	
3 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика	40	2	18	20
Тема 1.1. Обучение техники бега на короткие дистанции	10	2	8	10
Тема 1.2. Обучение техники бега на средние дистанции	10	-	10	10
Раздел 2. Гимнастика	24	2	10	12
Тема 2.1. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах	12	2	10	12
4 семестр				
Раздел 3. Спортивные игры	132	-	88	44
Тема 3.1. Обучение техники игры в баскетбол	66	-	44	22
Тема 3.2. Обучение техники игры в волейбол	66	-	44	22
5 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика	24	-	12	12
Тема 1.1. Обучение техники бега, прыжков и метания	24	-	12	12
Раздел 2. Гимнастика	28	-	14	14
Тема 2.1 Обучение технике выполнения опорным прыжкам и акробатике	28	-	14	14
6 семестр				
Раздел 3. Спортивные игры	32	-	16	16
Тема 3.1. Обучение техники игры в баскетбол	16	-	8	8
Тема 3.2. Обучение техники игры в волейбол	16	-	8	8
Всего по дисциплине	280	4	158	118

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		20	
Тема 1.1. Обучение техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	10	1,2
	Лекции	2	
	Техника беговых упражнений: Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100 метров. Обучение технике прыжков с места	2	
	Практические занятия	8	
	1 Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100 метров. Обучение технике прыжков с места.	2	
	2 Бег в среднем темпе 1000-1500 метров, Бег с ускорениями. Бег на 30, 60, 100 метров	2	
	3 Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег.	2	
Тема 1.2. Обучение техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	10	1,2
	Практические занятия	10	
	1 Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м	2	
	2 Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 метров, на 1000 метров	2	
	3 Бег в среднем темпе 1500-2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 метров	2	
	4 Бег в среднем темпе 2000-3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов.	2	
	5 Бег в среднем темпе 2000-3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов	2	
Раздел 2. Гимнастика		12	
Тема 2.1. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических	Содержание учебного материала	12	1,2
	Лекции	2	
	Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами	2	
	Практические занятия	10	

снарядах	1	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу, лазание по канату с помощью ног.	2	
	2	Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.	2	
	3	Выполнение упражнений на брусьях - махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног.	2	
	4	Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2	
	5	Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2	
4 семестр				
Раздел 3. Спортивные игры			74	
Тема 3.1. Обучение техники игры в баскетбол	Содержание учебного материала		74	1,2
	Практические занятия		38	
	1	Обучение технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину).	6	
	2	Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства.	4	
	3	Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Приемы игры в нападении и защите.	4	
	4	Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.	4	
	5	Обучение технической подготовки: техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия).	4	
	6	Тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол.	2	
	7	Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	4	
	8	Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	4	
9	Обучение технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину).	2		

	10	Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства.	4	
Тема 3.2. Обучение техники игры в волейбол	Содержание учебного материала		36	1,2
	Практические занятия		36	
	1	Обучение технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом).	4	
	2	Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча. Правила игры и судейства.	4	
	3	Обучение техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Правила игры и судейства.	4	
	4	Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара. Тренировочная игра.	6	
	5	Обучение тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия), выполнение атакующего удара.	4	
	6	Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил	4	
	7	Выполнение командных действий в игре волейбол. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	6	
	8	Сдача контрольных нормативов	4	
5 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			12	
Тема 1.1. Обучение техники бега, прыжков и метания	Содержание учебного материала		12	1,2
	Практические занятия		12	
	1	Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров	2	
	2	Совершенствование техники прыжков в высоту	4	
	3	Совершенствование техники прыжков в длину с места	2	
	4	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройной прыжок	2	
	5	Метания мячей теннисных в цель, на дальность. Метания мячей теннисных, гандбольных; броски из-за головы набивных мячей	2	
Раздел 2. Гимнастика			16	
Тема 2.1. Обучение технике выполнения	Содержание учебного материала		16	1,2
	Практические занятия		16	
	1	Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке,	2	

опорным прыжкам и акробатике		кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.		
	2	Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2	
	3	Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках.	2	
	4	кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия.	4	
	5	Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.	2	
	6	Выполнение упражнений на брусьях (юноши) на разновысоких брусьях (девушки) - махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.	2	
	7	Выполнение контрольных нормативов и комбинаций	2	
Раздел 3. Спортивные игры			26	
Тема 3.1. Обучение техники игры в баскетбол	Содержание учебного материала		14	1,2
	Практические занятия		14	
	1	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину).	2	
	2	Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства.	4	
	3	Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Приемы игры в нападении и защите.	2	
	4	Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2	
	5	Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол.	2	
	6	Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2	
Тема 3.2. Обучение техники игры в волейбол	Содержание учебного материала		12	1,2
	Практические занятия		12	
	1	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом).	2	
	2	Совершенствование техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Правила игры и судейства.	2	
	3	Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение	2	

		атакующего удара. Правила игры и судейства. Тренировочная игра.		
	4	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2	
	5	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил	2	
	6	Тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Выполнение командных действий в игре волейбол. Контрольные игры и соревнования.	2	
Всего часов: лекции – 4 час., практические занятия – 156 час.			160	

2.4 Содержание разделов дисциплины

2.4.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
3 семестр			
1.	Легкая атлетика	Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100 метров. Обучение технике прыжков с места.	Р, Т
2.	Гимнастика	Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.	Р, Т

Примечание: Р – реферат; Т - тест

2.4.2 Практические занятия

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
3 семестр			
1.	Легкая атлетика	Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100 метров. Обучение технике прыжков с места. Бег в среднем темпе 1000-1500 метров, Бег с ускорениями. Бег на 30, 60, 100 метров Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200, 400 метров, эстафетный бег. Беговые упражнения; Бег с высокого старта, с ускорениями на 100, 200, 400 метров; эстафетный бег; выполнение контрольных нормативов Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м, Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 метров, на 1000 метров Бег в среднем темпе 1500-2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 метров Бег в среднем темпе 2000-3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов. Бег в среднем темпе 2000-3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов	ПР, Р, КН
2.	Гимнастика	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу, лазание по канату с помощью ног. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем	ПР, Р, КН

		переворотом. Выполнение упражнений на брусках - махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног. Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	
4 семестр			
3.	Спортивные игры	Обучение технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину). Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Приемы игры в нападении и защите. Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Обучение технической подготовки: техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия). Тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол. Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. Обучение технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину). Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства. Обучение технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом). Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча. Правила игры и судейства. Обучение техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Правила игры и судейства. Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара. Тренировочная игра. Обучение тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия), выполнение атакующего удара. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести	ПР, Р, КН

		двустороннюю игру с соблюдением правил	
		Выполнение командных действий в игре волейбол. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	
		Сдача контрольных нормативов	
5 семестр			
4.	Легкая атлетика	Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров Совершенствование техники прыжков в высоту Совершенствование техники прыжков в длину с места Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройной прыжок Метания мячей теннисных в цель, на дальность. Метания мячей теннисных, гандбольных; броски из-за головы набивных мячей	ПР, Р, КН
5.	Гимнастика	Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках. кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом. Выполнение упражнений на брусьях (юноши) на разновысоких брусьях (девушки) - махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Выполнение контрольных нормативов и комбинаций	ПР, Р, КН
6.	Спортивные игры	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину). Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Приемы игры в нападении и защите. Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом). Совершенствование техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Правила игры и судейства. Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара. Правила игры и судейства.	ПР, Р, КН

	Тренировочная игра.
	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).
	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил
	Тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Выполнение командных действий в игре волейбол. Контрольные игры и соревнования.

Примечание: ПР- практическая работа, Р – написание реферата, КН – контрольные нормативы

3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе следующих форм учебной работы: практическое занятие - основная интерактивная форма организации учебного процесса, дополняющая теоретический знания учебной дисциплины; внеаудиторные формы - консультация, практикум, самостоятельная работа; формы контроля знаний - зачёт по знаниям методики организации практически как отдельно части, так и полностью занятия по физической культуре.

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

- практические (проводятся в спортзале, на стадионе, в тренажерном зале), контрольные нормативы;

- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации;

- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

В процессе преподавания используются следующие методы обучения:

- практические (методы строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, метод принудительно-облегчающего разучивания, методы частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы);

- методы использования слова (рассказ описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет, оценка);

- методы наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий).

3.1 Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
1	2	3	4
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Лекция-дискуссия	2*
2	Раздел 2. Гимнастика	Лекция-беседа	2
	Итого по курсу		4
	в том числе интерактивное обучение*		2*

3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
1	2	3	4

1	Раздел 1. Легкая атлетика	Сдача контрольных нормативов	30
2	Раздел 2. Гимнастика	Сдача контрольных нормативов	26
3	Раздел 3. Спортивные игры	Сдача контрольных нормативов	100
		Итого по курсу	156
		в том числе интерактивное обучение*	-

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

В ходе обучения по дисциплине «Физическая культура» используется: тренажерный зал, открытый стадион, спортивный зал.

Оборудование тренажерного зала:

– тренажеры: вертикальная стойка; гиперэкстензия горизонтальный, для задних дельт и мышц груди комбинированный; кроссовер боди; скамья для прессы регулируемая; скамья для жима; универсальная скамья;

- шведская стена: стенка гимнастическая;
- стол для настольного тенниса;
- ракетки для настольного тенниса;
- гриф для штанги;
- диски обрезиненные для штанги разного веса от 1,25 кг до 20 кг.;
- набор гантелей со стойкой;
- гантели разборные с дисками;
- граната для метания;
- маты гимнастические;
- весы медицинские;
- диспенсер.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольная площадка;
- волейбольная площадка;
- шведская стена;
- канат;
- козел гимнастический;
- конь гимнастический;
- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- скакалки гимнастические;
- маты гимнастические.

4.2 Перечень необходимого программного обеспечения

При изучении дисциплины может быть использовано следующее программное обеспечение:

- комплекс взаимосвязанных программ, предназначенных для управления ресурсами ПК и организации взаимодействия с пользователем (операционная система Windows XP PRO);
- пакет приложений для выполнения основных задач компьютерной обработки различных типов документов (Microsoft Office 2010) в состав которого входят:

MS Word – текстовый процессор – для создания и редактирования текстовых документов;

MS Excel – табличный процессор – для обработки табличных данных и выполнения сложных вычислений;

MS Access – система управления базами данных – для организации работы с большими объемами данных;

MS Power Point – система подготовки электронных презентаций – для подготовки и проведения презентаций;

MS Outlook – менеджер персональной информации – для обеспечения унифицированного доступа к корпоративной информации;

MS FrontPage – система редактирования Web-узлов – для создания и обновления Web-узлов;

MS Publisher – настольная издательская система – для создания профессионально оформленных публикаций.

– программа для комплексной защиты ПК, объединяющая в себе антивирус, антишпион и функцию удаленного администратора (Kaspersky endpoint Security 10);

– пакет программ для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF (Adobe Reader);

– прикладное программное обеспечение для просмотра веб-страниц, содержания веб-документов, компьютерных файлов и их каталогов, управления веб-приложениями, а также для решения других задач (Google Chrome);

– программы, предназначенные для архивации, упаковки файлов путем сжатия хранимой в них информации (7zip).

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

5.1 Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 493 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9>

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 424 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E>

5.2 Дополнительная литература

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс]: методическое пособие / Д.С. Алхасов. - М.: Директ-Медиа, 2014. - 100 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274977

2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для СПО / В.А. Бароненко и др.- М.: Инфра-М, 2013.- 335 с.

3. Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М.А. Еремушкин.- М.: Спорт, 2016.- 184 с.- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414>

4. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2013. -100 с. - URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51914

5. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход [Электронный ресурс] / И.В. Манжелей и др.- М.: Директ-Медиа, 2015.- 183 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912&sr=1>

6. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов [Электронный ресурс]: учебник. - М.: Советский спорт, 2013. -280 с. - URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=10846

7. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник / И.А. Письменский и др.- М.: Юрайт, 2015.- 493 с.

8. Полещук, Н.К. Летние олимпийские виды спорта: нормы и требования: справочно-методическое пособие в таблицах и чертежах [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.К. Полещук [и др.]. - М.: Советский спорт, 2013. - 268 с. - URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51915

9. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.]; под ред. А. Е. Ловягиной. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 338 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/book/41D7F2C3-B8FC-4BB3-BB63-70DEC585C06A>

10. Сунник, А.Б. Современные олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896–2012 гг.) [Электронный ресурс] / А.Б. Сунник. - М.: Советский спорт, 2013. — 232 с. — URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69839

11. Физическая культура для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов и др.- М.: Директ-Медиа, 2013.- 70 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948&sr=1>

12. Черкасова, И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова и др.- М.: Директ-Медиа, 2015.- 128 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711&sr=1>

13. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210956&sr=1

14. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Л. Чеснова.- М.: Директ-Медиа, 2013.- 160 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945&sr=1>

5.3. Периодические издания

1. Культура физическая и здоровье.- URL: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337

2. Теория и практика физической культуры.- URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149

3. Наука и школа. - URL: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2088

4. Социологические исследования. - URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/633>

5. Здравоохранение в России.- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/35026>

6. Педагогическое образование и наука.- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/18746>

7. Среднее профессиональное образование

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

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт.- URL: <http://biblioclub.ru>

2. ЭБС Издательства «Лань»: сайт.- URL: <http://e.lanbook.com>

3. ЭБС «Юрайт»: сайт.- URL: <http://www.biblio-online.ru>

4. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru.»: сайт. - URL: <http://elibrary.ru>

6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики, гимнастика, спортивные игры.

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет путем написания рефератов. Основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

Спортивная подготовка студентов определяется по степени усвоения студентами основных разделов подготовки данного вида спорта.

В течение всего периода обучения для контроля за динамикой общей физической подготовленности студентов в начале первого семестра (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование.

Формой итогового контроля успеваемости студентов по физической культуре является дифференцированный зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студент, пропустивший более четырех занятий за семестр без уважительной причины, отрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

Методика выполнения тестов

Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). Исходное положение лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

Бег 2000, 3000м (мин)

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднeperесеченной местности.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед

прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (кол-во раз)

Принять исходное положение упора на брусках. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

Приседание на одной ноге (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Основные причины травматизма во время занятий физическими упражнениями и их предупреждение

1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий: слабая дисциплина, проведение занятий без предварительной разминки, неправильное дозирование нагрузок, продолжительность занятий, не соответствующая возрасту и физическим возможностям, переутомление, слабое владение техникой, несоблюдение правил при проведении игр.

2. Некачественный спортивный инвентарь: рваные или деформированные мячи, трещины на гимнастических снарядах, качающиеся снаряды и приспособления.

3. Неблагоприятные метеорологические условия: сильный ветер, низкая или высокая температура, высокая влажность, отсутствие вентиляции, несоответствие формы одежды погодным условиям.

4. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности: несоблюдение инструкций по технике безопасности; наличие на площадке посторонних предметов или другого выступающего оборудования (в зале), камней, палок и т.п. (на улице); занятия на скользкой площадке или в обуви со скользкой подошвой; наличие у занимающихся посторонних предметов, часов, цепочек, браслетов, серёжек, металлических и пластмассовых заколок, значков; отсутствие спортивной обуви и формы; плохое освещение.

5. Нарушение врачебных требований: занятия при болезненных состояниях; несоблюдение сроков ограничения после заболеваний; неправильное распределение студентов на медицинские группы; участие в соревнованиях студентов из специальной медицинской группы; участие в соревнованиях студентов без разрешения врача.

Для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм студентами во время выполнения различных упражнений, а затем выработать травмоисключающие поведенческие рекомендации.

Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Как правило, это обычные травмы, такие же, как и в повседневной жизни. Но есть травмы, которые характерны только для занимающихся физической культурой и спортом. Они могут быть различной тяжести, в том числе и тяжёлыми, требующими оперативного вмешательства медицинских специалистов. Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм: индивидуальные особенности занимающихся физической культурой; условия проведения занятий,

наличие и качество инвентаря; особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности.

Наибольшее количество травм у студентов наблюдается в начале и в конце учебного года, когда студенты ещё функционально не готовы к нагрузкам или уже находятся в перенапряжённом состоянии. Резко возрастает риск получения травм при инфекционных заболеваниях, часто сопровождающихся различными осложнениями.

Важное значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий, спортивный инвентарь. Так, неблагоприятная погода и недостаточное освещение значительно увеличивают риск получения травмы.

Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом, каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила: иметь для занятий соответствующую обувь и одежду; не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья; перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий.

Таким образом, причины несчастных случаев и травм кроются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физическому воспитанию. Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, плаванию, и т.д.), с ними студентов знакомит преподаватель физической культуры перед началом занятий.

Несколько конкретных примеров.

Если выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями, то в любой момент можно сорваться и упасть. При выполнении опускания с перекладины рекомендуется приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая. В результате выполнения приземления в положении «стойка смирно» можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Наиболее частой причиной травм во время занятий бегом являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины), не подходящая для этого обувь.

Перед началом соревнований необходимо провести разминку, которая подготовит опорно-двигательный аппарат к предстоящей нагрузке. Во время разминки мышцы приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и с большей скоростью, при этом снижается возможность травмы.

Необходимо строго придерживаться рекомендаций врача о возобновлении занятий физкультурой после перенесённых заболеваний. Так, например, при воспалительных процессах в бронхах, лёгких под воздействием сильных лекарств смазывается клиническая картина. Человек чувствует себя здоровым, а процесс болезни скрыто продолжается, при высокой физической нагрузке (особенно соревновательной) может дать молниеносное обострение с явлением острой сердечно-сосудистой недостаточности.

Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике

Лёгкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными, циклическими, ациклическими и смешанными движениями. Во всех видах лёгкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий, реже встречаются травмы мышц. Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок – кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования во время занятий лёгкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует всегда содержать в порядке.
2. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.
3. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке.
4. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.
5. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и бег и т. п.).

Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм

К занятиям спортивными играми допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму и обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, если занятия проводятся в спортивном зале; знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия.

Во время игр занимающиеся могут при падениях, столкновениях и выполнении индивидуальных игровых действий получить различные травмы. Поэтому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Обеспечение мер безопасности во время игр достигается выполнением следующих основных правил: занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах, отвечающих требованиям правил игры; перед игрой студенты должны снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены, очки закреплены резинкой и должны иметь роговую оправу; на занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания преподавателя; игра должна проводиться на сухой площадке; если она проходит в зале, пол должен быть чистым и сухим; все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены; тренировочные игры должны проводиться в соответствии с правилами; занятия должны проводиться под руководством преподавателя.

Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале

Занятия в тренажёрных залах стали привычным явлением для студентов. Избирательно воздействуя на определённые группы мышц, тренажёры помогают существенно уплотнить цикл занятий и сократить срок обретения нужных двигательных навыков и умений в 2-3 раза. Эффективны они и в том случае, когда студенту, ведущему малоподвижный образ жизни, необходимо восстановить силы, дать нужную нагрузку обычно бездействующим мышцам. Занятия на тренажёрах – прекрасное средство профилактики гиподинамии и

гипокинезии. Во время занятий на тренажёрах существует риск получения травмы вследствие их неисправности и неправильной установки (крепления), а также нарушения правил их использования. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале заключаются в следующем: для получения допуска к занятиям надо пройти инструктаж по использованию тренажёров; занимающиеся должны соблюдать правила по использованию тренажёров; заниматься в тренажёрном зале следует в установленной спортивной форме и обуви; все используемые тренажёры должны быть обеспечены инструкциями по безопасности; тренажёрный зал должен быть обеспечен аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Первая помощь пострадавшему, получившему травму во время занятий физическими упражнениями

Под первой медицинской помощью понимают комплекс срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях. От того, насколько быстро и качественно эта помощь будет оказана, нередко зависит жизнь человека. И хотя оказание первой медицинской помощи входит в прямые обязанности каждого медицинского работника, тем не менее, необходимо, чтобы и широкие слои населения были обучены простейшим способам оказания первой, доврачебной помощи и могли бы при необходимости использовать свои навыки для оказания само- и взаимопомощи.

Помощь при кровотечении

Любое механическое повреждение сосудов вызывает кровотечение. Первая медицинская помощь в этом случае должна быть направлена на остановку кровотечения, которая осуществляется прямо на месте травмирования следующими способами: прижатие пальцами сосуда несколько выше раны в точках поверхностного расположения артерий; наложение жгута на 3-5 см выше раны не более чем на 2 часа летом и 1 час зимой; наложение на место кровотечения давящей повязки; максимальное сгибание конечности при кровотечениях из руки или ноги; придать повреждённой конечности приподнятое положение при поверхностных ранениях.

Довольно часто во время занятий спортивными играми (футбол, баскетбол, гандбол, бадминтон), боксом, борьбой студенты получают травмы, при которых возникает кровотечение из носа. Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем: если кровотечению предшествовал удар, надо проверить, нет ли перелома, усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;

на 5-10 минут большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке; если после этого кровотечение не останавливается, следует ввести в носовые ходы кусочки ваты или марли, смоченные раствором поваренной соли (одна чайная ложка на стакан воды), или специальные кровоостанавливающие тампоны; в том случае, если кровотечение не останавливается в течение 30-40 минут, пострадавшего необходимо в сидячем положении доставить в лечебное учреждение.

Первая медицинская помощь при переломах костей

Переломом называется нарушение целостности кости. Переломы делятся на закрытые (без повреждения кожи) и открытые, при которых имеется повреждение кожи в зоне перелома. Переломы бывают разнообразной формы: поперечные, косые, спиральные, продольные.

Для перелома характерны: резкая боль, усиливающаяся при любом движении и нагрузке на конечность, изменение положения тела и формы конечности, нарушение её функции (невозможность пользоваться конечностью), появление отёчности и кровоподтёка в зоне перелома, укорочение конечности, патологическая (ненормальная) подвижность кости.

Основными мероприятиями первой помощи при переломах костей являются: создание неподвижности костей в области перелома; проведение мер, направленных на борьбу с шоком или на его предупреждение; организация быстрой доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

Быстрое создание неподвижности костей в области перелома - иммобилизация - уменьшает боль и является главным моментом в предупреждении шока. Иммобилизация конечности достигается наложением транспортных шин или шин из подручного твёрдого материала. Наложение шины нужно проводить непосредственно на месте происшествия и только после этого транспортировать больного.

При открытом переломе перед иммобилизацией конечности необходимо наложить антисептическую повязку. При кровотечении из раны должны быть применены способы временной остановки кровотечения (давящая повязка, наложение жгута и др.). Если нет транспортных шин, то иммобилизацию следует проводить при помощи импровизированных шин из любых подручных материалов. При отсутствии подсобного материала иммобилизацию следует провести путём прибинтовывания повреждённой конечности к здоровой части тела: верхней конечности – к туловищу при помощи бинта или косынки, нижней – к здоровой ноге.

При проведении транспортной иммобилизации надо соблюдать следующие правила: шины должны быть надёжно закреплены и хорошо фиксировать область перелома; шину нельзя накладывать непосредственно на обнажённую конечность, последнюю предварительно надо обложить ватой или какой-нибудь тканью; создавая неподвижность в зоне перелома, необходимо произвести фиксацию двух суставов выше и ниже места перелома (например, при переломе голени фиксируют голеностопный и коленный сустав) в положении, удобном для больного и для транспортировки; при переломах бедра следует фиксировать все суставы нижней конечности (коленный, голеностопный, тазобедренный).

Профилактика шока и других общих явлений во многом обеспечивается правильно произведённой фиксацией повреждённых костей.

Повреждения черепа и мозга. Наибольшую опасность при ушибах головы представляют повреждения мозга. Выделяют повреждения мозга: сотрясение, ушиб (контузия) и сдавливание. Для травмы мозга характерны общемозговые симптомы: головокружение, головная боль, тошнота и рвота. Наиболее часто встречаются сотрясения головного мозга. Основные симптомы: потеря сознания, (от нескольких минут до суток и более) и ретроградная амнезия – пострадавший не может вспомнить события, которые предшествовали травме. При ушибе и сдавливании мозга появляются симптомы очагового поражения: нарушение речи, чувствительности движений конечности, мимики и т.д.

Первая помощь заключается в создании покоя. Пострадавшему придают горизонтальное положение. К голове прикладывают пузырь со льдом или ткань, смоченную холодной водой. Если пострадавший без сознания, необходимо очистить полость рта от слизи, рвотных масс и уложить его в фиксированное - стабилизированное положение.

Транспортировку пострадавших с ранениями головы, повреждениями костей черепа и головного мозга следует осуществлять на носилках в положении лёжа на спине.

Транспортировку пострадавших в бессознательном состоянии следует осуществлять в положении лёжа на боку. Это обеспечивает хорошую иммобилизацию головы и предупреждает развитие асфиксии от западения языка и аспирации рвотными массами.

Перед транспортировкой пострадавших с повреждением челюстей следует произвести иммобилизацию челюстей: при переломах нижней челюсти – путём наложения пращевидной повязки, при переломах верхней – введением между челюстями полоски фанеры или линейки и фиксацией её к голове.

Перелом позвоночника. Перелом позвоночника – чрезвычайно тяжёлая травма. Признаком её является сильнейшая боль в спине при малейшем движении. Категорически запрещается пострадавшего с подозрением на перелом позвоночника сажать, ставить на ноги. Создать покой, уложив его на ровную твёрдую поверхность – деревянный щит, доски. Эти же предметы используют для транспортной иммобилизации. При отсутствии доски пострадавшего в бессознательном состоянии наименее опасно транспортировать на носилках в положении лёжа на животе.

Перелом костей таза. Перелом костей таза – одна из наиболее тяжёлых костных травм, часто сопровождается повреждением внутренних органов и тяжёлым шоком. Больного следует уложить на ровную твёрдую поверхность, ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах, бедра несколько развести в стороны (положение лягушки), под колени положить тугой валик из подушки, одеяла, пальто, сена т. д. высотой 25-30 см.

Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях связок и вывихах

Ушиб. На месте ушиба быстро появляется припухлость, возможен и кровоподтёк (синяк). При разрыве крупных сосудов под кожей могут образоваться скопления крови (гематомы). При ушибе прежде всего необходимо создать покой повреждённому органу. На область ушиба необходимо наложить давящую повязку, придать этой области тела возвышенное положение, что способствует прекращению дальнейшего кровоизлияния в мягкие ткани. Для уменьшения болей и воспалительных явлений к месту ушиба прикладывают холод – пузырь со льдом, холодные компрессы.

Растяжения и разрывы связок. Растяжение характеризуется появлением резких болей, быстрым развитием отёка в области травмы и значительным нарушением функций суставов. Первая помощь при растяжении связок такая же, как и при ушибах, т.е. прежде всего накладывают повязку, фиксирующую сустав. При разрыве сухожилий, связок первая помощь заключается в создании больному полного покоя, наложении тугой повязки на область поврежденного сустава. Повреждение сустава, при котором происходит смещение соприкасающихся в его полости суставных концов костей, с выходом одной из них через разрыв из полости сустава в окружающие ткани, называется вывихом. Симптомами вывиха являются боль в конечности, резкая деформация (западение) области травмы, отсутствие активных и невозможность пассивных движений в суставе, фиксация конечностей в неестественном положении не поддающихся исправлению, изменение длины конечности, чаще её укорочение.

Первая помощь: холод на область повреждённого сустава, применение обезболивающего, иммобилизация конечности в том положении, которое она приняла после травмы. Вправление вывиха - врачебная процедура. Не следует пытаться вправить вывих, так как иногда трудно установить, вывих это или перелом, тем более что вывихи часто сопровождаются трещинами и переломами костей.

Обморок - кратковременная потеря сознания вследствие острой ишемии головного мозга. Проявляется он внезапным нарушением сознания вплоть до полной его утраты. Внезапно появляются тошнота, рвота, звон в ушах, головокружение, потемнение в глазах с резким побледнением кожи, зрачки расширены. Реакция их на свет ослаблена. Дыхание поверхностное, замедленное. Пульс замедленный – 40 – 50 ударов в минуту.

Основные причины: психические травмы, потрясения, сильные отрицательные эмоции, болевой синдром, переутомление, массивные кровопотери.

Неотложная помощь. Необходимо обеспечить свободное дыхание, расстегнуть воротник, пояс, широко открыть окна или вынести пострадавшего на открытый воздух, несколько опустить голову или приподнять нижние конечности. Опрыскать лицо холодной водой или похлопать по щекам полотенцем, смоченным в холодной воде. Согреть, накрыть пострадавшего и напоить крепким кофе или чаем. Хорошо помогает вдыхание возбуждающих средств (нашатырный спирт и уксус), легко смазывая кожу по краям отверстий носа, смазать виски. Иногда помогают растирания щёткой подошвенных поверхностей стоп. Можно поставить горчичники на затылок. При затяжном обмороке тело следует растирать. Госпитализация необходима при повторном обмороке.

7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

7.1 Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Легкая атлетика	ОК -8	Реферат, практическая работа, контрольные нормативы, тест
2	Гимнастика	ОК -8	Реферат, практическая работа, контрольные нормативы, тест
3	Спортивные игры	ОК -8	Реферат, практическая работа, контрольные нормативы, тест

7.2 Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися кейс-заданий (производственных ситуаций), написания эссе и рефератов.

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.

Требования к написанию реферата

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

Темы рефератов являются дополнительным материалом для изучения данной дисциплины. Реферат оценивается в один балл в оценке итого экзамена

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 содержания, заключение, список литературы не менее 5 источников)

Обсуждение тем рефератов проводится на тех практических занятиях, по которым они распределены. Это является обязательным требованием. В случае не представления реферата согласно установленного графика (без уважительной причины), студент обязан подготовить новый реферат.

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

Сдача реферата преподавателю обязательна.

Тест. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Критерии оценки. Знания студентов на практических занятиях оцениваются отметками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

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» ставится студентам, которые выполняют двигательное действие неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет по дисциплине преследует цель оценить работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения зачета – выполнение контрольных нормативов. Результат сдачи зачета заносится преподавателем в зачетную ведомость и зачетную книжку.

7.3 Оценочные средств для проведения текущей аттестации

Текущая аттестация по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура проводится в форме:

- защита реферата;
- проведение тестирования;
- сдача контрольных нормативов.

Форма аттестации	Знания	Умения	Практический опыт (владение)	Личные качества обучающегося	Примеры оценочных средств
Тестирование	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		Аккуратность, самостоятельность, внимание, мышление	Тесты
Сдача контрольных нормативов	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения		Внимание, самостоятельность	Контрольные нормативы

		жизненных и профессиональных целей			
Защита реферата	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		Внимание, мышление, память, правильность, самостоятельность	Перечень тем рефератов

Примерные контрольные нормативы ОФП.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Прыжки со скакалкой;
3. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе;
4. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок (юн) или скрестно на груди (дев);
5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках;

Примерные задания для проведения практических занятий

Раздел 1. Лёгкая атлетика

1. Основы техники бега 100 м (сек)
2. Основы техники бега 400 м (м.сек)
3. Основы техники бега 1500 м
4. Основы техники прыжков в длину с места (см)
5. Основы техники прыжков в длину с разбега, см

Примерные тестовые задания:

Раздел 1. Легкая атлетика

1. Длина дистанции марафонского бега равна.....
 - а) 32км 180м;
 - б) 40км 190м;
 - в) 42км 195м;
2. Определите: какая из дистанций не считается стайерской?
 - а) 1500м;
 - б) 5000м;
 - в) 10000м;
3. Определите: какая из дистанций считается спринтерской?
 - а) 800м;
 - б) 1500м;
 - в) 100м;
4. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:
 - а) работой рук;
 - б) углом отталкивания ногой от дорожки;
 - в) наклоном головы;
5. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:
 - а) сильное отталкивание ногами;
 - б) разноименная работа рук;
 - в) быстрое выпрямление туловища;
6. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...
 - а) повышению скорости бега;

- б) скованности движений бегуна;
 - в) увеличению длины бегового шага;
7. Результат в прыжках в длину на 80 – 90 % зависит от:
- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
 - б) способа прыжка;
 - в) быстрого выноса маховой ноги;
8. Широкая постановка ступней при беге влияет на:
- а) улучшение спортивного результата;
 - б) снижение скорости бега;
 - в) увеличение длины бегового шага;
9. Результат в прыжках в высоту на 70 – 80 % зависит от:
- а) способа прыжка;
 - б) направления движения маховой ноги на вертикальной скорости прыгуна;
 - в) координации движений прыгуна.
10. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:
- а) 10м;
 - б) 20м;
 - в) 15м.

Примерные темы рефератов

Раздел 1. Легкая атлетика.

1. История возникновения и развития легкой атлетики с древнейших времен и до наших дней
2. Современное состояние легкой атлетики в России и дальнейшие перспективы его развития
3. Легкая атлетика в программе зимних Олимпийских игр
4. Общие основы техники легкоатлетических видов
5. Предупреждение травматизма на уроках легкой атлетики.
6. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике и методика их организации.

7.4 Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация

Форма аттестации	Знания	Умения	Практический опыт (владеть)	Личные качества обучающегося	Примеры оценочных средств
3 семестр – зачет	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		самостоятельность, восприимчивость к новому, системность, аналитичность, внимание, правильность, аккуратность	Вопросы и контрольные нормативы прилагаются
4 семестр – зачет	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		самостоятельность, восприимчивость к новому, системность, аналитичность, внимание, правильность, аккуратность	Вопросы и контрольные нормативы прилагаются
5 семестр – зачет	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		самостоятельность, восприимчивость к новому, системность, аналитичность, внимание, правильность, аккуратность	Вопросы и контрольные нормативы прилагаются

7.4.1 Вопросы для проведения промежуточной аттестации

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

7.4.2 Задачи для проведения промежуточной аттестации

Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности

2 курс

Девушки

№	Тесты	Оценки в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
2	Силовая подготовка: поднятие туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
3	Выносливость: бег 2000 м. (мин, сек.)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	25	20	15	10	5
5	Сгибание рук в висе лежа	20	16	10	6	4
6	Приседание на одной ноге с опорой	10	8	6	4	2

Юноши

№	Тесты	Оценках в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
2	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	Выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	20	15	10	5	0
5	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
6	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	8	5	3	2	1

3 курс

Девушки

№	Тесты	Оценках в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
2	Силовая подготовка: поднимание туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
3	Выносливость: бег 2000 м.(мин, сек.)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	25	20	15	10	5
5	Сгибание рук в висе лежа	20	16	10	6	4
6	Приседание на одной ноге с опорой	10	8	6	4	2

Юноши

№	Тесты	Оценках в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
2	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	Выносливость: бег 3000 м.(мин, сек.)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	20	15	10	5	0
5	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
6	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	8	5	3	2	1

8 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. Методические рекомендации для практических занятий

Приложение 2. Электронные презентации

ЛИСТ
изменений рабочей программы учебной дисциплины
ОГСЭ.05 Физическая культура

Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины на
201_/201_

Основания внесения дополнений и изменений	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Содержание вносимых дополнений, изменений
Предложение работодателя		
Предложение составителя программы		
Другие основания		

Составитель: преподаватель СПО _____ Р.Г. Папулов
подпись

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин
протокол № ____ от «____» _____ 201__ г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии
социально-гуманитарных дисциплин _____ Е.В. Молчанова
«____» _____ 201__ г.

Заместитель директора по учебной работе _____ Л.А. Парамоненко
«____» _____ 201__ г.

Заведующая библиотекой филиала _____ А.В. Складорова
«____» _____ 201__ г.

Инженер-программист
(программно-информационное
обеспечение образовательной программы) _____ С.А. Макеев
«____» _____ 201__ г.