



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кубанский государственный университет»

Институт среднего профессионального образования



Т.П. Хлопова

**Рабочая программа дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

Краснодар 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании, утвержден приказом Минобрнауки России от 07 мая 2014 г. № 465 (зарегистрирован в Минюсте России 11 июня 2014 г. № 32672).

ОГСЭ.04 Физическая культура

Форма обучения очная

<u>2,3,4</u> курс	<u>3,4,5,6,7</u> семестр
Всего часов <u>332</u> , в том числе:	
практические занятия	<u>166</u> час.
самостоятельные занятия	<u>166</u> 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 № 9 от «18» мая 2020 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии:

\_\_\_\_\_ С.А.Соловьева

«18» мая 2020 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  
43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

ОГСЭ.04 Физическая культура

Зам. директора ИНСПО

\_\_\_\_\_ *Е.И. Рыбалко*

подпись

«12» мая 2020 г.

Директор научной библиотеки КубГУ

\_\_\_\_\_ *М.А. Хуаде*

подпись

«27» мая 2020 г.

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

\_\_\_\_\_ *И.В. Милюк*

подпись

«20» мая 2020 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).....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Структура дисциплины: .....	5
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	6
2.4. Содержание разделов дисциплины .....	12
2.4.1. Занятия лекционного типа .....	12
2.4.2. Занятия семинарского типа.....	12
2.4.3. Практические занятия (лабораторные занятия).....	12
2.4.4. Содержание самостоятельной работы .....	14
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	14
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	17
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций.....	17
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий	17
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	18
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения .....	19
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	20
5.1. Основная литература .....	20
5.2. Дополнительная литература.....	20
5.3. Периодические издания.....	21
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.....	25
7.1. Паспорт фонда оценочных средств .....	25
7.2. Критерии оценки знаний .....	25
7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации .....	28
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации .....	33
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации .....	35
7.4.2. Примерные задачи для проведения промежуточной аттестации.....	38
8. ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ – ИНВАЛИДОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....	39

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

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании.

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

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

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

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

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

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:** учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.00. Изучение дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает сохранение и укрепление здоровья обучающихся для освоения дисциплин и модулей профессиональной подготовки по специальности 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании.

## **1.3. Цели и задачи учебной 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 332 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 162 часов;
- самостоятельная работа обучающегося - 162 часов.

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

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

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

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

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		3	4	5	6	7
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	332	64	84	64	56	64
В том числе:						
практические занятия (практикумы)	166	32	42	32	28	32
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	166	32	42	32	28	32
в том числе:						
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>	166	32	42	32	28	32
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачёт	зачёт	зачёт
Общая трудоемкость	332	64	84	64	56	64

### 2.2. Структура дисциплины

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>3 семестр</b>					
1.	<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>	<b>332</b>	-	<b>166</b>	-	<b>166</b>
2.	Тема 1.1. Легкая атлетика	44	-	22	-	22
3.	Тема 1.2. Гимнастика	20	-	10	-	10
	<b>4 семестр</b>					



№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
4.	<b>Тема 1.3. Спортивные игры</b>	<b>84</b>	-	<b>42</b>	-	<b>42</b>
5.	Баскетбол	28	-	14	-	14
6.	Волейбол	28	-	14	-	14
7.	Футбол	28	-	14	-	14
<b>5 семестр</b>						
8.	Бадминтон	16	-	8	-	8
9.	<b>Тема 1.4. Общая физическая подготовка</b>	<b>48</b>	-	<b>24</b>	-	<b>24</b>
<b>6 семестр</b>						
10.	<b>Тема 1.5. Атлетическая гимнастика</b>	<b>28</b>	-	<b>14</b>	-	<b>14</b>
11.	<b>Тема 1.6. Плавание</b>	<b>28</b>	-	<b>14</b>	-	<b>14</b>
<b>7 семестр</b>						
12.	<b>Тема 1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>64</b>	-	<b>32</b>	-	<b>32</b>
<b>Всего</b>		<b>332</b>	-	<b>166</b>	-	<b>166</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные, практические работы, самостоятельная работа обучающихся, (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>166</b>		
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>	22		
	1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни. Спортивная ходьба, специальные беговые упражнения.		2
	2	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		2

	3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО: бег 100 м (с)	2	
	4	Бег на средние и длинные дистанции.	2	
	5	Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м, прием и передача эстафеты.	2	
	6	Подготовка к сдаче норм ГТО: бег 2000 м (дев.); 3000 м (юн.).	2	
	7	Прыжки в длину с места, с разбега "согнув ноги", "прогнувшись".	2	
	8	Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжки в длину с места (см).	2	
	9	Метание малого мяча с шага, разбега на дальность, в цель.	2	
	10	Метание гранаты, с места, с колена, с разбега, на дальность.	2	
	11	Подготовка к сдаче норм ГТО: метание спортивного снаряда.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		22	
	Изучить тему "Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни". Совершенствование техники и тактики бега и прыжков в группе ОФП.			
<b>Тема 1.2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Упражнения в паре с партнером.	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. Комплекс упражнений производственной гимнастики. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге).	2	
	4	Подтягивания на низкой перекладине (д), подтягивания на высокой перекладине (ю). Упражнений на гибкость.	2	
	5	К.н.: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Зачет.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		10	
	1. Комплекс утренней-гигиенической гимнастики. 2. Составление упражнений корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). 3. Выполнение различных комплексов гимнастических упражнений в процессе самостоятельных занятий по гимнастике			
	<b>Тема 1.3. Спортивные</b>		<b>100</b>	

игры				
Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>28</b>	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>	
	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Перемещения по площадке. Ведение мяча.	2	
	2	Ловля и передача мяча одной и двумя руками.	2	
	3	Броски мяча по кольцу с места, в движении. Штрафной бросок	2	
	4	Техника и тактика игры в нападении. Индивидуальные действия нападающего. К.н.: «передача мяча от груди двумя руками».	2	
	5	Тактика командной защиты. Зона. К.н.: «броски с точек».	2	
	6	Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	2	
	7	К.н.: « броски с линии штрафного броска» Знание правил игры в баскетбол	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>14</b>	
	Совершенствование техники и тактики основных элементов в баскетболе на занятиях в секции.			
Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>28</b>	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>	
	1	Инструктаж по ТБ. Стойки в волейболе. Перемещения. Подача мяча: нижняя и верхняя.	2	
	2	Техника нападающего удара. Атакующие удары по ходу из зоны.	2	
	3	Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	2	
	4	Техника и тактика игры в защите. Блокирование нападающего удара.	2	
	5	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. К.н.: приём-передача мяча над собой сверху, снизу	2	
	6	Групповые и командные действия и взаимодействие игроков. Учебная игра. Судейство соревнований по волейболу	2	
	7	К.н.: подача - из 10 попаданий в левую/правую половину площадки, прием – передача мяча в парах: 20 передач, знание правил игры в волейбол	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>14</b>	
	Совершенствование техники и тактики основных элементов в волейболе на занятиях в секции.			
Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>28</b>	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>	
	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.	2	
	4	Тактика игры в защите.	2	
5	Тактика игры в нападении (индивидуальные,	2		

		групповые, командные действия).		
	6	Техника и тактика игры вратаря. Учебная игра.	2	
	7	К.н. : удары по воротам с 11 м. (не менее 5 точного попадания). Знание правил игры в футбол. Зачет.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		14	
	Совершенствование техники и тактики основных элементов в футболе на занятиях в секции.			
<b>Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		8	
	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. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Техника приема волана.	2	
	3	Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парной игры.	2	
	4	Двухсторонняя игра. К.Н.: набивание (жонглирование) волана.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	Совершенствование техники и тактики основных элементов в бадминтоне на занятиях в секции.			
<b>Тема 1.4. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		48	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		24	
	1	Инструктаж по ТБ. Комплекс общеразвивающих упражнений в парах.	2	
	2	Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями, с набивными мячами.	2	
	3	Подтягивание на перекладине, отжимание, перелезание. Изучение элементов полосы препятствий «Ров», «Стена».	2	
	4	Прыжки вверх из глубокого приседа с отягощением. Безопорные, опорные прыжки. Упражнения, развивающие прыгучесть: «Пружинки», «Мячики» и т.д. Эстафеты	2	
	5	Развитие скорости и ловкости. Специальные и подводящие упражнения для элементов полосы препятствия «Лабиринт» и «Разрушенный мост».	2	
	6	Развитие силы и выносливости. Восстанавливающие упражнения. Специальные и подводящие упражнения для элемента полосы препятствия « Забор с наклонной доской».	2	
	7	Упражнения, развивающие координацию. Специальные и подводящие упражнения для элемента полосы препятствия «Разрушенная лестница».	2	
	8	Упражнения, развивающие гибкость, координацию. Восстановительные упражнения. Передвижения по лестницам.	2	
	9	Упражнения, развивающие внимание. ОРУ. Передвижения по узкой опоре.	2	

	10	Совершенствование прохождения элементов полосы препятствий.	2	
	11	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	2	
	12	Силовой тест-подтягивание на высокой (мал.), на низкой (дев.) перекладине (количество раз). Зачет.	2	
	Самостоятельная работа		24	
	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий в группе ОФП.			
<b>Тема 1.5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>28</b>	
	<b>Практические занятия</b>		14	2
	1	Инструктаж по ТБ. Общеукрепляющие упражнения. Разминка: ходьба на месте, прыжки на скакалке.	2	
	2	Упражнения с гантелями на силовой скамье. Отжим на силовой скамье.	2	
	3	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Техника выполнения упражнений.	2	
	4	Упражнения с собственным весом. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2	
	5	Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного "пресса".	2	
	6	Принцип повторений серий. Принцип увеличения нагрузки	2	
	7	Подбор оптимального веса для тренировки. Постепенное увеличение нагрузки.	2	
		<b>Самостоятельная работа</b>		14
	Совершенствование комплекса упражнений для основных мышечных групп. Индивидуальные занятия на тренажерах.			
<b>Тема 1.6. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>28</b>	2
	<b>Практические занятия</b>		14	
	1	Инструктаж по ТБ. Упражнения доврачебной помощи пострадавшему. Общеразвивающие упражнения.	2	
	2	Специальные подготовительные и подводящие упражнения на суше, для освоения с водой. Упражнения на всплытие, лежание и скольжение, на разучивание основ дыхания в воде.	2	
	3	Старты. Техника поворотов на груди и спине (открытые), (закрытые). Техника плавания способом кроля на груди, кроль на спине.	2	
	4	Техника плавания брассом, баттерфляем. Техника согласования движений ног, рук и дыхания. Свободное плавание.	2	
	5	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Плавание до 400 м	2	
	6	Ныряние ногами и головой. Проплытие отрезков 25–100 м по 2–6 раз.	2	

	7	Подготовка к сдаче норм ГТО: плавание 50 м (мин,с). Зачёт.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		14	
	Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.			
<b>Тема 1.7. Профессиональн о-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>64</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		32	
	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бег с бросанием и ловлей различных предметов.	2	
	2	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Комплекс упражнений для глаз.	2	
	3	Комбинации приседаний с наклонами туловища, движениями рук, ног.	2	
	4	Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук. Метание мяча 150 г.	2	
	5	Упражнения для укрепления мышечного корсета, брюшного пресса, снижения массы тела.	2	
	6	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, туловища и стопы.	2	
	7	Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук	2	
	8	Упражнения для улучшения мозгового кровообращения, сердечно-сосудистой системы.	2	
	9	Упражнения для укрепления мышц спины и живота, улучшения осанки.	2	
	10	Комплекс упражнений при сутулости, нарушение осанки в грудном и поясничном отделах.	2	
	11	Упражнения для растяжки мышц плечевого, локтевого и лучезапястного суставов.	2	
	12	Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	13	Приемы самомассажа. самомассаж нижних конечностей, мышц спины.	2	
	14	Комплекс упражнений, повышающих работоспособность. Упражнения на координацию движений.	2	
	15	Комплекс упражнений производственной гимнастики. Сгибание рук в упоре (юноши – брусья), на гимнастической скамейке (девушки).	2	
	16	К.н.: гимнастический комплекс упражнений, подтягивание из вися на высокой перекладине (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (дев). Зачет.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		32	
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.			
	<b>Всего</b>		<b>332 часа</b>	

## 2.4 Содержание разделов дисциплины

### 2.4.1 Занятия лекционного типа

- не предусмотрены

### 2.4.2. Занятия семинарского типа

- не предусмотрены

### 2.4.3. Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических (лабораторных) работ	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		<i>3 семестр</i>	
1	<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		
	<b>Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	Р У К.Н
	<b>Тема 1.2. Гимнастика</b>	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	Р У К.Н
		<i>4 семестр</i>	
	<b>Тема 1.3. Спортивные игры</b>		
	Баскетбол	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	К.Н Р У
	Волейбол	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. 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
		<i>5 семестр</i>	
	Бадминтон	Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	К.Н Р У
	<b>Тема 1.4. Общая физическая подготовка</b>	Силовые упражнения. Упражнения на перекладине: висы и упоры. Подтягивания на низкой перекладине (дев.), высокой (юн.). Подготовка к сдаче норм ГТО: подтягивание на перекладине. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.	К.Н Р У
		<i>6 семестр</i>	
	<b>Тема 1.5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Комплексы атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Упражнения на блочных тренажёрах 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
	<b>Тема 1.6. Плавание</b>	Старты (с тумбочки) (из воды). Повороты (простые) (открытые), ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	К.Н Р У
		<i>7 семестр</i>	
	<b>Тема 1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	К.Н 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.
16. Физиологическая характеристика состояний возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, мертвая точка, второе дыхание, утомление).
17. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
18. Основы физической спортивной подготовки.
19. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий ФК и спортом.
20. Самомассаж. Функции самомассажа. Функции точек бодрости и здоровья.
21. Самоконтроль при занятиях ФУ. Знаешь ли ты свой пульс.
22. Упражнения для развития двигательных качеств: сила, быстрота, ловкость, выносливость.
23. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями (питание, закаливание, сон).
24. Требование к методике использования физических упражнений с отягощениями.
25. Роль костной ткани. Профилактика остеохондроза.

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

Самостоятельная работа учащихся является важнейшей формой учебно-воспитательного процесса.

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

Самостоятельная работа учащихся в процессе освоения дисциплины включает:

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

Наименование раздела, темы	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>	
Тема 1.1. Легкая атлетика	1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/448769">http://www.biblio-online.ru/bcode/448769</a> 2. 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: <a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/438782">http://www.biblio-online.ru/bcode/438782</a>
Тема 1.2. Гимнастика	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: <a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/437753">http://www.biblio-online.ru/bcode/437753</a>
Тема 1.3. Спортивные игры	
Баскетбол	Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/448840">http://www.biblio-online.ru/bcode/448840</a>
Волейбол	
Футбол	
Бадминтон	
Тема 1.4. Общая физическая подготовка	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. —

	(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/465965">http://www.biblio-online.ru/bcode/465965</a>
Тема 1.5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <a href="https://book.ru/book/932719">https://book.ru/book/932719</a> — Текст : электронный.
Тема 1.6 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: <a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/442166">http://www.biblio-online.ru/bcode/442166</a>
Тема 1.7 Профессионально-прикладная физическая подготовка	1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <a href="https://book.ru/book/932719">https://book.ru/book/932719</a> — Текст : электронный.

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

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

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

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

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

В процессе преподавания применяются образовательные технологии: 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

- не предусмотрены

### 3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Практические занятия № 1 -11 по теме 1.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	лично-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	22
2	Практические занятия № 1 -5 по теме 1.2. Гимнастика	технология развивающего и проблемного обучения, здоровьесберегающая технология.	10
3	<i>Тема 1.3. Спортивные игры</i>		
	Практические занятия № 1 -7 по теме 1.3.Баскетбол	лично-ориентированная технология, игровая технология, здоровьесберегающая технология.	14
	Практические занятия № 1 -7 по теме 1.3.Волейбол	лично-ориентированная технология, игровая технология, здоровьесберегающая технология.	14
	Практические занятия № 1 -7 по теме 1.3.Футбол	лично-ориентированная технология, игровая технология, здоровьесберегающая технология.	14
	Практические занятия № 1 -4 по теме 1.3.Бадминтон	игровая технология, здоровьесберегающая технология.	8
4	Практические занятия № 1 -12 по теме 1.4 Общая физическая подготовка	технология развивающего и проблемного обучения, лично-ориентированная технология	24
5	Практические занятия № 1 -7 по теме 1.5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	технология развивающего и проблемного обучения, лично-ориентированная технология	14
6	Практические занятия № 1 -7 по теме 1.6. Плавание	лично-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	14
7	Практические занятия № 1 -16 по теме 1.7 Профессионально-прикладная физическая подготовка	лично-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	32
<b>Итого по курсу</b>			<b>166</b>

## 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 (21883м<sup>2</sup>).

*Оборудование и инвентарь:*

- стадион (21883м<sup>2</sup>), 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 (424,4м<sup>2</sup>) (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 (2830,4м<sup>2</sup>): раздевалки, душевые кабины; ласты, дощечки 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

1. Операционная система Microsoft Windows 10 (дог. №23–АЭФ/223-ФЗ/2019);
2. Пакет программ Microsoft Office Professional Plus (дог. №23–АЭФ/223-ФЗ/2019);
3. 7-zip GNU Lesser General Public License (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
4. Интернет браузер Google Chrome (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
5. K-Lite Codec Pack — универсальный набор кодеков (кодировщиков-декодировщиков) и утилит для просмотра и обработки аудио- и видеофайлов (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
6. WinDjView – программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
7. 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, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/465965>

### 5.2. Дополнительная литература

1. 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: <http://www.biblio-online.ru/bcode/437753>
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> — Текст : электронный.
3. 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: <http://www.biblio-online.ru/bcode/438782>
4. 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: <http://www.biblio-online.ru/bcode/442166>
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией

Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448840>

### 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](http://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 практических занятий представлено практической частью.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

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

Внеаудиторная самостоятельная работа реализуется в различных формах; занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, и др.); самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов физических упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессии; участие в спортивных соревнованиях колледжа, городских, краевых по различным видам спорта; подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (сообщения), доклады, рефераты; к практическим зачетам по учебной дисциплине.

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

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

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

Объем реферата – не менее 10 страниц формата А 4.

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

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

Сдача реферата преподавателю обязательна.

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

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	<b>Тема 1.1. Лёгкая атлетика.</b>	ОК 2, 3, 6	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Лёгкая атлетика. Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
2.	<b>Тема 1.2. Гимнастика.</b>	ОК 2, 3, 6	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Гимнастика. Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов и комбинаций
3.	<b>Тема 1.3. Спортивные игры Баскетбол. Волейбол. Футбол Бадминтон</b>	ОК 2, 3, 6	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Спортивные игры - Баскетбол. Волейбол. Футбол. Практическая работа: Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.
4.	<b>Тема 1.4. Общая физическая подготовка</b>	ОК 2, 3, 6	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Общая физическая подготовка. Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
5.	<b>Тема 1.5. Атлетическая гимнастика</b>	ОК 2, 3, 6,	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Атлетическая гимнастика. Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
6.	<b>Тема 1.6. Плавание</b>	ОК 2, 3, 6	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Плавание. Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
7.	<b>Тема 1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	ОК 2, 3, 6	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Профессионально-прикладная физическая подготовка. Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов и комбинаций

### 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.);</li> <li>– выполнение самостоятельных работ проблемного характера;</li> <li>– ведение дневника самонаблюдения;</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных тачках.</li> </ul> <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>• прыжков в длину;</li> <li>• метания гранаты 500г (д), 700г. (ю);</li> </ul>

спорта.

- 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**

*Оценка техники плавания способом:*

- кроль на спине;
- кроль на груди;
- брасс;

*Оценка техники:*

- старта из воды;
- стартового прыжка с тумбочки;
- поворотов.

	<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценка техники выполнения упражнений</li> <li>• Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств</li> </ul> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по приросту к исходным показателям.</b></p> <p>Для этого проводится тестирование в контрольных точках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На входе – начало учебного года (семестра);</li> <li>• На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.</li> </ul>
--	---

### 7.3. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

*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, качеству 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 - 4 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
Координаци он.	Челночный бег 3 х 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 гимн 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 прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	5	+13	+16	+13	+16
		4	+8	+9	+7	+11
		3	+6	+7	+6	+8

### Баскетбол

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

### 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	5	4	3	5	4	3

менее 1 метра над собой)						
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)	<b>5</b>	8	5
	<b>4</b>	7	4
	<b>3</b>	6	3
Знание правил игры в бадминтон			

### **Футбол**

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

### **Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть 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.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Владеть 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 физических способностей студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

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

Учащиеся СМГ сдают только те нормативы, по которым отсутствуют противопоказания. 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
<b>Юноши</b>			
1. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	19	10
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
<b>Девушки</b>			
1. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	5	4
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20

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

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

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

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

### **7.3.2. Вопросы для контроля самостоятельной работы:**

1. Дайте определение - физическая культура- это...
2. Основные факторы, определяющие здоровье человека.
3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
4. Составляющие здорового образа жизни.
5. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Значение физического самовоспитания и самосовершенствования для нормальной жизнедеятельности человека.
8. Критерии эффективности здорового образа жизни.
9. Эффективные средства восстановления работоспособности.
10. Общефизическая подготовка (ОФП).
11. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
12. Перечислите формы занятий физической культурой.
13. Дайте определение понятию «здоровье».
14. Режим дня студента.
15. Каким должно быть правильное питание?
16. Что включает в себя личная гигиена?
17. Оптимальный режим занятий физической культурой.
18. Вредные привычки.
19. Средства закаливания.

## 20.Современные виды спорта.

### 7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в 3, 4, 5, 6, 7 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, для достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;	Оценка способностей и 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, для достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;	Оценка способностей и 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	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и	Оценка способностей и грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются

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

## 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. 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 1.2. Гимнастика

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

#### Волейбол

- 1.Размеры волейбольной площадки.
- 2.Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
- 3.Как осуществляется переход?
- 4.Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий 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".

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

### **Бадминтон**

1. Какие существуют ошибки при подаче.
2. В какой ситуации назначается «спорный».
3. Какие существуют траектории полета волана.
4. Какие вы знаете виды подач.
5. Как называется самый сильный удар в бадминтоне.
6. В какой зоне площадки выполняется подставка.
7. Какие три вида стоек существуют в бадминтоне.
8. Что такое основная игровая стойка.
9. Какие закономерности присущи всем перемещениям.
10. Какие упражнения используются при развитии ловкости.

## **Тема 1.4. Общая физическая подготовка (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 1.5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах**

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

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

## Тема 1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка

(для зачета 7 семестр)

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

### 7.4.2. Примерные задачи для проведения промежуточной аттестации

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

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

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

### Задание (практическое) для зачёта ППФП

Критерии оценок:

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>юноши</b>			
1. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
<b>девушки</b>			
1. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
<b>юноши</b>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	14



<b>девушки</b>			
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

43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

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 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании, утвержден приказом Минобрнауки России от 07.05.2014 № 465, (зарегистрирован в Минюсте РФ от 11.06.2014 № 32672).

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 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

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 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании, утвержден приказом Минобрнауки России от 07.05.2014 № 465, (зарегистрирован в Минюсте РФ от 11.06.2014 № 32672).

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 студентов, 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