



1920

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

Институт среднего профессионального образования



**СВЕРЖДАЮ**  
Директор ИНСПО

Т.П. Хлопова

«19» мая 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

42.02.01 Реклама

Краснодар 2023


Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 42.02.01 Реклама, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 12 мая 2014 г. № 510 (ред. от 13.07.2021), (зарегистрирован в Минюсте России 26 июня 2014 г. № 32859).

ОГСЭ. 04 Физическая культура

Форма обучения	очная	
<u>2, 3, 4</u> курс		<u>3, 4, 5, 6, 7</u> семестр
Всего <u>344</u> часов, в том числе:		
лекции		<u>-</u> час.
практические занятия		<u>172</u> час.
самостоятельные занятия		<u>172</u> час.
консультации		<u>-</u> час.
форма итогового контроля		<u>зачет</u>

Составитель: преподаватель  С.А. Соловьёва

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии «Безопасности жизнедеятельности и физической культуры», протокол № 10 от «18» мая 2023 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии:  Безопасности жизнедеятельности и физической культуры С.А. Соловьёва

Рецензенты:

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


ЛИСТ  
согласования рабочей программы дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования  
42.02.01 Реклама


Зам. директора ИИСПО

  
\_\_\_\_\_ *Е.И. Рыбалко*  
подпись  
«12» мая 2023 г.

Директор Научной библиотеки КубГУ

  
\_\_\_\_\_ *М.А. Хуаде*  
подпись  
«11» мая 2023 г.

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

  
\_\_\_\_\_ *И.В. Милюк*  
подпись  
«10» мая 2023 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: .....	6
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций) .....	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	8
2.2. Структура дисциплины: .....	8
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	10
2.4. Содержание разделов дисциплины .....	20
2.4.1. Занятия лекционного типа .....	20
2.4.2. Занятия семинарского типа .....	20
2.4.3. Практические занятия (лабораторные занятия) .....	20
2.4.4. Содержание самостоятельной работы .....	22
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	23
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	25
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций .....	26
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий .....	26
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	27
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	27
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения .....	28
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	29
5.1. Основная литература .....	29
5.2. Дополнительная литература .....	29
5.3. Периодические издания .....	30
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	30
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....	33
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ .....	34
7.1. Паспорт фонда оценочных средств .....	34
7.2. Критерии оценки знаний .....	35
7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации .....	41
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации .....	48
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации .....	49
7.4.2. Примерные задачи для проведения промежуточной аттестации .....	53
8. ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ – ИНВАЛИДОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....	54
9. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	54

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования

в соответствии с ФГОС по специальности 42.02.01 Реклама.

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

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.00 по специальности среднего профессионального образования 42.02.01 Реклама. Изучение дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает сохранение и укрепление здоровья обучающихся для освоения дисциплин и модулей профессиональной подготовки по специальности 42.02.01 Реклама.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10

№	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			уметь	знать	практический опыт (владеть)
1	ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, до-	- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социаль-	-
	ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски, принимать решения в нестандартных ситуациях			

ОК 6.	Работать в коллективе и команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	стижения жизненных и професси- ональных целей.	ном разви- тии чело- века; - основы здорового образа жизни.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного роста развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.		
ОК 9.	Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.		
ОК10.	Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.		

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

*Цель дисциплины:* освоить умения и знания:

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

*Задачи дисциплины:*

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

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые 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.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях части смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		3	4	5	6	7
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	344	64	76	64	76	64
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	344	64	76	64	76	64
В том числе:						
практические занятия (практикумы)	172	32	38	32	38	32
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	172	32	38	32	38	32
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>	172	32	38	32	38	32
<b>Консультации</b>	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

**2.2. Структура учебной дисциплины**

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	Самостоят. работа обучающегося (час)
<b>3 семестр</b>					
1.	<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>	<b>344</b>	-	<b>172</b>	<b>172</b>
2.	Тема 1.1. Легкая атлетика	44	-	22	22
3.	Тема 1.2. Гимнастика	20	-	10	10
<b>4 семестр</b>					



№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Теорети-ческое обучение	Практи-ческие и лабора-торные занятия	Самосто-ят. работа обучаю-щегося (час)
4.	<b>Тема 1.3. Спортивные игры</b>	<b>76</b>	-	<b>38</b>	38
5.	Баскетбол	28	-	14	14
6.	Волейбол	28	-	14	14
7.	Футбол	20	-	10	10
<b>5 семестр</b>					
8.	Бадминтон	16	-	8	8
9.	<b>Тема 1.4. Общая физическая подготов-ка</b>	<b>48</b>	-	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>6 семестр</b>					
10.	<b>Тема 1.5. Плавание</b>	<b>40</b>		<b>20</b>	<b>20</b>
11.	<b>Тема 1.6. Атлетическая гимнастика</b>	<b>36</b>	-	<b>18</b>	<b>18</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>344</b>	-	<b>172</b>	<b>172</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>172</b>	
<b>Тема 1.1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>44</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Техника безопасности во время занятий. Специальные беговые упражнения.	2	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Бег на короткие дистанции. Подготовка к ГТО: бег 100 м (с)	2	
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Бег на средние и длинные дистанции.	2	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Эстафетный бег. Прием, передача эстафетной палочки, бег по дистанции.	2	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Подготовка к ГТО: бег 2000 м (дев.); 3000 м (юн.).	2	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Прыжки в длину с места, с разбега "согнув ноги", "прогнувшись".	2	
<b>Практическое занятие № 8.</b> Подготовка к ГТО: прыжки в длину с места (см).	2		

	<b>Практическое занятие № 9.</b> Метание малого мяча с шага, разбега на дальность, в цель.	2	
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Метание гранаты, с места, с разбега, на дальность.	2	
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Подготовка к 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>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Техника безопасности во время занятий. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении.	2	
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Комплекс упражнений производственной гимнастики. Упражнения со скакалкой.	2	
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Упражнения на перекладине: висы и упоры. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге).	2	
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Подтягивания на низкой перекладине (д), подтягивания на высокой перекладине (ю). Упражнений на гибкость.	2	
	<b>Практическое занятие № 16.</b> К.н.: «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье». Зачет.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Комплекс утренней-гигиенической гимнастики. Составление упражнений корригирующей гимнастики (формиру-		

	вание правильной осанки и исправление дефектов осанки).		
<b>Тема 1.3. Спортивные игры</b>		<b>40</b>	
<b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Техника безопасности во время занятий. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	2	
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Броски мяча по кольцу с места, в движении. Штрафной бросок.	2	
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Техника и тактика игры в нападении. К.н.: «Передача мяча от груди двумя руками».	2	
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Техника и тактика игры в защите. К.н.: «Броски с точек».	2	
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Групповые и командные действия игроков. Зона.	2	
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Двусторонняя игра. Правил игры в баскетбол.	2	
	<b>Практическое занятие № 23.</b> К.н.: «Броски с линии штрафного броска».	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	14	
	Совершенствование техники и тактики основных элементов в баскетболе на занятиях в секции.		
<b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Техника безопасности во время занятий. Стойки в волейболе. Перемещения. Подачи мяча.	2	
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Техника нападающего удара. Атакующие удары по ходу из зо-	2	

	ны.		
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	2	
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Техника и тактика игры в защите. Блокирование нападающего удара.	2	
	<b>Практическое занятие № 28.</b> К.н.: «Приём-передача мяча над собой сверху, снизу»	2	
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Судейство соревнований по волейболу. Знание правил игры в волейбол. Учебная игра.	2	
	<b>Практическое занятие № 30.</b> К.н.: «Подача - из 10 попаданий в левую/правую половину площадки, прием – передача мяча в парах: 20 передач».	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	14	
	Совершенствование техники и тактики основных элементов в волейболе на занятиях в секции.		
<b>Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Техника безопасности во время занятий. Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой.	2	
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Приём мяча: ногой, головой. Обманные движения, обводка соперника, отбор мяча.	2	
	<b>Практическое занятие № 33.</b> Тактика игры в защите. Техника и тактика игры вратаря.	2	
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Тактика игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра.	2	

	<b>Практическое занятие № 35.</b> К.н. : «Удары по воротам с 11 м. (не менее 5 точного попадания)». Знание правил игры в футбол. Зачет.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	Совершенствование техники и тактики основных элементов в футболе на занятиях в секции.		
<b>Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 36.</b> Инструктаж по Т.Б. Техника хватки ракетки, стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.	2	
	<b>Практическое занятие № 37.</b> Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Техника приема волана.	2	
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парной игры.	2	
	<b>Практическое занятие № 39.</b> 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>	<b>48</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10
	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	
	<b>Практическое занятие № 40.</b> Инструктаж по ТБ. Комплекс общеразвивающих упражнений в парах.	2	
	<b>Практическое занятие № 41.</b> Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями, с набивными мячами.	2	
	<b>Практическое занятие № 42.</b> Подтягивание на перекладине, отжимание	2	

	<b>Практическое занятие № 43.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа с отягощением. Упражнения, развивающие прыгучесть: «Пружинки», «Мячики» и т.д., эстафеты.	2	
	<b>Практическое занятие № 44.</b> Развитие скорости и ловкости. Специальные и подводящие упражнения.	2	
	<b>Практическое занятие № 45.</b> Развитие силы и выносливости. Восстанавливающие упражнения.	2	
	<b>Практическое занятие № 46.</b> Специальные и подводящие упражнения развивающие координацию	2	
	<b>Практическое занятие № 47.</b> Упражнения, развивающие гибкость. Восстановительные упражнения	2	
	<b>Практическое занятие № 48.</b> Упражнения, развивающие внимание.	2	
	<b>Практическое занятие № 49.</b> Развитие скоростной выносливости. Специальные и подводящие упражнения.	2	
	<b>Практическое занятие № 50.</b> Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	2	
	<b>Практическое занятие № 51.</b> 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. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	

<b>Практическое занятие № 52.</b> Инструктаж по ТБ. Доврачебная помощь пострадавшему.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10
<b>Практическое занятие № 53.</b> Специальные, подготовительные и подводящие упражнения на суше для освоения с водой.	2	
<b>Практическое занятие № 54.</b> Упражнения на всплывание, лежание и скольжение, на разучивание основ дыхания в воде.	2	
<b>Практическое занятие № 55.</b> Совершенствование техники на всплывание, лежание и скольжение и разучивание основ дыхания в воде	2	
<b>Практическое занятие № 56.</b> Старты. Техника поворотов на груди и спине (открытые), (закрытые). Техника плавания способом кроля на груди, кроль на спине.	2	
<b>Практическое занятие № 57.</b> Совершенствование техники плавания способом кроля на груди, кроль на спине.	2	
<b>Практическое занятие № 58.</b> Техника плавания брассом, баттерфляем. Техника согласования движений ног, рук и дыхания.	2	
<b>Практическое занятие № 59.</b> Совершенствование техники движений рук, ног, туловища. Плавание до 400 м.	2	
<b>Практическое занятие № 60.</b> Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	2	
<b>Практическое занятие № 61.</b> Подготовка к комплексу ГТО. К.н: плавание 50 м (мин, с). Зачет.	2	
<b>Самостоятельная работа</b>	20	
Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.		
<b>Содержание учебного материала</b>	36	



<b>Тема 1.6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Практические занятия</b>	18	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10
	<b>Практическое занятие № 62.</b> Инструктаж по ТБ. Разминка: ходьба на месте, прыжки на скакалке	2	
	<b>Практическое занятие № 63.</b> Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.	2	
	<b>Практическое занятие № 64.</b> Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных группы.	2	
	<b>Практическое занятие № 65.</b> Упражнения с гантелями. Упражнения для укрепления ягодиц, мышц ног.	2	
	<b>Практическое занятие № 66.</b> Упражнения для укрепления мышц на силовом тренажере. Упражнения для коррекции фигуры.	2	
	<b>Практическое занятие № 67.</b> Упражнения с гантелями на силовой скамье. Отжим на силовой скамье	2	
	<b>Практическое занятие № 68.</b> Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного "пресса".	2	
	<b>Практическое занятие № 69.</b> Принцип повторений серий. Принцип увеличение нагрузки	2	
	<b>Практическое занятие № 70.</b> Подбор оптимального веса для тренировки. Постепенное увеличение нагрузки.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	18	
	Совершенствование комплекса упражнений для основных мышечных групп. Индивидуальные занятия на тренажерах.		
<b>Содержание учебного материала</b>	<b>64</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6,	
<b>Практические занятия</b>	<b>32</b>		

<b>Тема 1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 71.</b> Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	2	ОК 8, ОК 9, ОК 10
	<b>Практическое занятие № 72.</b> Комплекс упражнений для глаз	2	
	<b>Практическое занятие № 73.</b> Комплекс упражнений по формированию осанки	2	
	<b>Практическое занятие № 74.</b> Комплекс упражнений для снижения массы тела.	2	
	<b>Практическое занятие № 75.</b> Комплекс упражнений на гимнастической стенке.	2	
	<b>Практическое занятие № 76.</b> Специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	2	
	<b>Практическое занятие № 77.</b> Комплекс упражнений для развития гибкости.	2	
	<b>Практическое занятие № 78.</b> Комплекс упражнений для растяжки мышц плечевого, локтевого и лучезапястного суставов.	2	
	<b>Практическое занятие № 79.</b> Комплекс упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	2	
	<b>Практическое занятие № 80.</b> Круговая тренировка на развитие мышц верхнего плечевого пояса, пояса нижних конечностей, спины.	2	
	<b>Практическое занятие № 81.</b> Комплекс упражнений при сутулости, нарушение осанки в грудном и поясничном отделах.	2	
	<b>Практическое занятие № 82.</b> Комплекс упражнений для статической выносливости.	2	
	<b>Практическое занятие № 83.</b> Приемы самомассажа. Самомассаж мышц рук, спины, нижних конечностей.	2	
<b>Практическое занятие № 84.</b> Комплекс упражнений производственной гимнастики, повы-	2		

	шающих работоспособность.		
	<b>Практическое занятие № 85.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	<b>Практическое занятие № 86.</b> Гимнастический комплекс упражнений, подтягивание из виса 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>344</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. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	К.Н Р У

		Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	
	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. Поддачи 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: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	К.Н Р У
	<b>Тема 1.4. Общая физическая подготовка</b>	Силовые упражнения. Упражнения на перекладине: висы и упоры. Подтягивания на низкой перекладине (дев.), высокой (юн.) Подготовка к сдаче норм ГТО: подтягивание на перекладине. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.	К.Н Р У
		<i>6 семестр</i>	
	<b>Тема 1.5. Плавание</b>	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты (с тумбочки) (из воды). Повороты (простые) (открытые), ныряние ногами и головой. 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
	<b>Тема 1.6. 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. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	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 : 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

	<p><a href="https://urait.ru/bcode/517442">https://urait.ru/bcode/517442</a></p> <p>2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/511813">https://urait.ru/bcode/511813</a></p>
Тема 1.2. Гимнастика	<p>Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/518200">https://urait.ru/bcode/518200</a></p>
Тема 1.3. Спортивные игры	
Баскетбол	<p>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, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/517443">https://urait.ru/bcode/517443</a></p>
Волейбол	
Футбол	
Бадминтон	
Тема 1.4. Общая физическая подготовка	<p>1. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/517442">https://urait.ru/bcode/517442</a></p>
Тема 1.5. Плавание	<p>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, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/516564">https://urait.ru/bcode/516564</a></p>
Тема 1.6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	<p>3. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/518668">https://urait.ru/bcode/518668</a></p> <p>5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). —</p>



	ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/518200">https://urait.ru/bcode/518200</a>
Тема Профессионально-прикладная физическая подготовка	1.7. 1. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/517442">https://urait.ru/bcode/517442</a>  2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/511813">https://urait.ru/bcode/511813</a>

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

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

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

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

### **3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

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

В процессе преподавания применяются образовательные технологии: 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.	личностно-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	личностно-ориентированная технология, игровая технология, здоровьесберегающая технология.	14
	Практические занятия № 1 -7 по теме 1.3. Волейбол	личностно-ориентированная технология, игровая технология, здоровьесберегающая технология.	14
	Практические занятия № 1 -5 по теме 1.3. Футбол	личностно-ориентированная технология, игровая технология, здоровьесберегающая технология.	10
	Практические занятия № 1 -4 по теме 1.3. Бадминтон	личностно-ориентированная технология, игровая технология здоровьесберегающая технология.	8
4	Практические занятия № 1 -12 по теме 1.4 Общая физическая подготовка	технология развивающего и проблемного обучения, личностно-ориентированная технология	24
5	Практические занятия № 1 -10 по теме 1.5. Плавание	личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	20
6	Практические занятия № 1 -9 по теме 1.6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	18
7	Практические занятия № 1 -16 по теме 1. 7.Профессионально-	личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	32

	прикладная физическая подготовка		
		<b>Итого по курсу</b>	<b>172</b>

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта (ул. Ставропольская, 149, стадион (общая площадь 21883м<sup>2</sup>).

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (ул. Димитрова, 200, ауд. 306, этаж 3).

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

*Оборудование и инвентарь:*

- Стадион.

Стандартное футбольное поле с искусственным травяным покрытием.

Мини-футбольное поле с искусственным покрытием. Беговые дорожки с тартановым покрытием. Сектор для прыжков в длину. Сектор для прыжков в высоту. Барьеры легкоатлетические, стартовые колодки, ядра для толкания. Уличный тренажерный комплекс. Шведские стенки, брусья, гимнастические скамейки, турники, скакалки, набивные мячи, манекены, фишки, манишки.

Открытые площадки для игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, бадминтон, мини-футбол. Ворота. Мячи футбольные. Ворота и мячи для мини-футбола.

- Спортивный зал №1

Баскетбол:

Игровая площадка для баскетбола. Баскетбольные щиты. Мячи баскетбольные (муж. жен.)

Бадминтон:

Две игровых площадки. Сетки. Ракетки и воланы.

Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

- Спортивный зал №2

Волейбол:

Игровая площадка для волейбола. Сетки и стойки для игры в волейбол. Мячи волейбольные (муж. жен.)

Турники, брусья, конь для прыжков в длину, шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

- Тренажерный зал физкультурно-оздоровительного комплекса с плавательным бассейном «АкваКуб».

Комплексы тренажеров. Стойки для гантелей, гантели, хромированные 1-10 кг. Штанги. Стойки под диски 50 мм и 25 мм. Гири 4-24 кг. Зеркала. Аудио- и видеоаппаратура.

- Бассейн на 6 стандартных дорожек физкультурно-оздоровительного комплекса с плавательным бассейном «АкваКуб»

Табло с системой электронной фиксации и пультом управления. Тренажер для отработки гребкового движения на суше. Тренажер для плавания в воде. Ласты, доски, нудлсы, калабашки, лопатки и пояса для плавания. Кольца для ныряния. Подъемно-спусковой механизм для инвалидов.

- Переносной интерактивный стрелковый тир «Рубин»

4 - пистолета Макарова (ПМ)

3 - автомата Калашникова (АК-74)

технические средства обучения (ноутбук с лицензионным ПО – 1 шт., видеопроектор – 1 шт., экран – 1 шт.).

*Оборудование кабинета для учебно-методических занятий:*

- Учебная мебель и системы хранения (доска классная, стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические, шкафы для хранения учебных пособий, системы хранения таблиц и плакатов);

- технические средства обучения (ноутбук преподавателя – 1 шт., интерактивная доска., лицензионное ПО); сеть Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду организации; демонстрационные учебно-наглядные пособия.

#### **4.2. Перечень необходимого программного обеспечения**

1. Операционная система Microsoft Windows 10
2. Пакет программ Microsoft Office Professional Plus
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 : 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

### **5.2. Дополнительная литература**

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515130>

2. 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, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516564>

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518668>

4. 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, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>

5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200>

### **5.3. Периодические издания**

1. Теория и практика физической культуры. - URL: <https://eivis.ru/browse/publication/71966>

### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Электронно-библиотечные системы (ЭБС)**

1. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» <http://www.biblioclub.ru/>
3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com)

5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

### **Профессиональные базы данных**

1. Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://ldiss.rsl.ru/>;
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>;
3. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>;
4. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prlib.ru/>;
5. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия) <http://uisrussia.msu.ru/>;
6. "Лекториум ТВ" - видеолекции ведущих лекторов России <http://www.lektorium.tv/>

### **Информационные справочные системы**

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

### **Ресурсы свободного доступа**

1. КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;
3. Министерство просвещения Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://edu.gov.ru/>
4. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/> .
6. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>;
7. Справочно-информационный портал "Русский язык" <http://gramota.ru/>;
8. Служба тематических толковых словарей <http://www.glossary.ru/>;
9. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;
10. Образовательный портал "Учеба" <http://www.ucheba.com/>.

## Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ

1. Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ  
<http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web>
2. Электронная библиотека трудов ученых КубГУ  
<http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=6>
3. Открытая среда модульного динамического обучения КубГУ  
<https://openedu.kubsu.ru/>
4. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://infoneeds.kubsu.ru/>
5. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.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.

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).

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

#### Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i></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> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека;</li> <li>- владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики перенапряжения и профзаболеваний</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование для оценки теоретических знаний;</li> <li>- оценка качества знаний при сдаче зачета</li> </ul>
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</li> <li>- выполняет тактико-технические действия в игре, выполняет требуемые элементы;</li> <li>- владеет техниками выполнения двигательных действий;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- использует средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертное наблюдение за выполнением двигательных действий на практических занятиях;</li> <li>- оценка индивидуальных заданий;</li> <li>- оценка результатов выполнения практической работы</li> </ul>

№ 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, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10	У, Р, Т, КН.
2.	<b>Тема 1.2. Гимнастика.</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10	У, Р, Т, КН.
3.	<b>Тема 1.3. Спортивные игры</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Футбол</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10	Р, У, Т, КН.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	<b>Бадминтон</b>		
4.	<b>Тема 1.4. Общая физическая подготовка</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10	Р, КН, Т.
5.	<b>Тема 1.5. Плавание</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10	Р, КН, Т.
6.	<b>Тема 1.6. Атлетическая гимнастика</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10	Р, У, Т, КН.
7.	<b>Тема 1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10	Р, У, Т, КН.

*Примечание: Т – тестирование, Р – написание реферата, У – устный опрос, КН – контрольные нормативы*

## **7.2. Критерии оценки знаний**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных самостоятельных заданий.

### **Критерии оценивания теоретических знаний**

При оценивании теоретических знаний по Физической культуре учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;
- составление профессиограммы;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

### **Требования к оформлению доклада**

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

### **Критерии оценки доклада:**

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержание доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

<b>Оформление слайдов</b>	<b>Параметры</b>
<b>Стиль</b>	<b>Соблюдать единого стиля оформления.</b>
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
<b>Представление</b>	<b>Параметры</b>

<b>информации</b>	
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: – с таблицами – с текстом – с диаграммами

#### **Критерии оценивания презентаций:**

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

## Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

### Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

### Выполнение тестирования

#### Критерии оценивания:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

### Критерии оценивания практических знаний

#### Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

#### Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

### **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает

	незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

### Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача. К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть



реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

### 7.3. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Форма аттестации	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Контроль выполнения практических заданий	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
Устный (письменный) опрос	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	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются

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

### 7.3.1. Контрольные упражнения и тесты

#### Оценка уровня физических способностей студентов

Фи-зич. спо-соб.	Контроль-ные упраж-нения (тест)	оценка	2 курс		3 - 4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Ско-рост-ные	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
Коор-дина-цион.	Челночный бег 3 x 10м	5	7.4	8.4	7,2	8.3
		4	8.0	9.0	7.8	9.0
		3	8.6	9.8	8.4	9.8
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места *	5	230	185	240	195
		4	210	170	230	180
		3	200	160	215	170
	Бег 2000м	5	-	9.50	-	10.30
		4	-	11.20	-	11.15
		3	-	11.50	-	11.35
	Бег 3000м	5	13.10	-	12.30	-
		4	14.40	-	13.30	-
		3	15.10	-	14.00	-
Сило-вые	Подтягива-ние 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
Ско-рост-но-си-	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
гиб-кость	Наклон впе-ред из поло-	5	+13	+16	+13	+16
		4	+8	+9	+7	+11

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

### Баскетбол

Контрольные упражнения	2 курс	Юноши – девушки		
		оценка		
Броски с линии штрафного броска Количество попаданий из 10 попыток	2	5	4	3
		5	4	3
Броски с точек: 5 точек 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 менее 1 метра над собой)	5	4	3	5	4	3
3. Прием – передача мяча в парах, снизу и сверху 10 + 10 (расстояние 5 метров)	5	4	3	5	4	3
4. Судейство соревнований по волейболу.	5	4	3	5	4	3

### Бадминтон

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

### Футбол

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

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

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

## Оценка уровня 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	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.	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
4 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
5 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность	Оценка способности грамотно и четко	Темы вопросов и контрольных



	социальном 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.	излагать материал	нормативов прилагаются
6 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка способности грамотно и четко 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.	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются

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

##### **Вопросы для устного опроса.**

##### **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 4 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. 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 1.6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (для зачёта 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 1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

(для зачета 7 семестр)

1. 1. Дайте определение ППФП?
2. 2. Основная цель ППФП.
3. 3. Перечислите средства ППФП.
4. 4. Перечислите формы занятий ППФП.
5. 5. Что влияет на содержание ППФП?
6. Дайте определение профессиограмма?
7. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии?
8. 8. Что называется "работоспособностью"?
9. 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.

## **9. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Не предусмотрено

**Рецензия  
на рабочую программу**

по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности

42.02.01 Реклама

Составитель: Соловьева С.А., преподаватель ИНСПО

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Реклама, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 12 мая 2014 г. № 510 (ред. от 13.07.2021), (зарегистрирован в Минюсте России 26 июня 2014 г. № 32859).

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 42.02.01 Реклама

Составитель: Соловьева С.А., преподаватель ИНСПО

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Реклама, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 12 мая 2014 г. № 510 (ред. от 13.07.2021), (зарегистрирован в Минюсте России 26 июня 2014 г. № 32859).

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

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

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

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

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

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

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

**Рецензент:**

Преподаватель физвоспитания  
ГБПОУ КК "КТЭК"



Г.В. Чуднова