



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по работе с филиалами  
ФГОУ ВО «Кубанский  
государственный университет»

А.А. Евдокимов

2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность 49.02.01 Физическая культура

Краснодар 2023

ЛИСТ  
согласования рабочей программы по учебной дисциплине

Специальность среднего профессионального образования:  
49.02.01 Физическая культура

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала



А.С. Демченко  
«21» мая 2023 г.

Заведующая библиотекой филиала




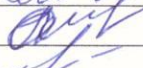
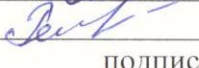
М.В. Фуфалько  
«21» мая 2023г.

Нач. ИВЦ (программно-  
информационное обеспечение  
образовательной программы)




В.А. Ткаченко  
«21» мая 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (гуманитарный профиль), утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура», (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 19.12.2022 рег. № 71643)

Дисциплина	СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Форма обучения	очная
Учебный год	2023-2024
2,3,4 курс	3,4,5,6,7 семестр
лекции	10 ч.
практические занятия	166 ч.
самостоятельные занятия	—
форма промежуточной аттестации	3 – 6 сем. – зачет, 7 семестр дифференцированный зачёт
Составитель: преподаватель	 Р.Н. Мягкий
преподаватель	 А.И. Мягкая
преподаватель	 Ю.А. Река
	подпись

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности Физическая культура, протокол № 11 от «25» мая 2023 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности Физическая культура

 Е.В. Петрина  
«25» мая 2023 г.

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры профессиональной педагогики,  
психологии и физической культуры филиала  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
университет» в г. Славянске-на-Кубани

 А.В. Полянский  
подпись

Директор МБУ ДО СШ №1  
им. С. Т. Шевченко  
г. Славянск-на-Кубани Муниципального  
образования Славянский район

 Р.М. Прищеп  
подпись, печать

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Область применения учебной программы	5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	5
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	5
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Структура дисциплины:	7
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
2.4. Содержание разделов дисциплины	12
2.4.1. Занятия лекционного типа	12
2.4.2. Занятия семинарского типа	13
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	15
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	17
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	17
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения	17
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5.1. Основная литература	19
5.2. Дополнительная литература	19
5.3. Периодические издания	20
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	20
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	22
7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	23
7.1. Паспорт фонда оценочных средств	23
7.2. Критерии оценки знаний	23
7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации	25
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации	26
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации	27
8. Дополнительное обеспечение дисциплины	29

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

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

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

*Цель* дисциплины: формирование у учащихся системы знаний, умений и навыков в области физической культуры как базы для развития профессиональных компетенций

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:

### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

### **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины – максимальной учебной нагрузки учащихся 176 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 176 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 0 часов.

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

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1.	ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		3	4	5	6	7
Учебная нагрузка (всего)		32	48	32	36	28
Аудиторные занятия (всего)						
В том числе:						
занятия лекционного типа	10	10				
практические занятия (практикумы)	166	22	48	32	36	28
лабораторные занятия						
Самостоятельная работа (всего)						
в том числе:						
<i>Курсовая работа</i>						
<i>Реферат</i>						
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала</i>						
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>Дифф. зачет</b>	<b>Дифф. зачет</b>
<b>Общая трудоемкость 176 часа</b>	<b>176</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>28</b>

### 2.2. Структура дисциплины:

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента (час)
		Теоретическое обучение	Практические занятия	
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	<b>10</b>	10	0	0
Тема № 1. Роль физической культуры в развитии человека.		2	0	
Тема № 2 Физическая культура и профессиональная деятельность.		4	0	
Тема № 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2	0	
Тема № 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		2	0	
<b>Раздел 2. Физическое совершенствование</b>	<b>39</b>		166	0

Тема № 1. Гимнастика	<b>41</b>		26	0
Тема № 2. Лёгкая атлетика	<b>41</b>		28	0
Тема № 3. Спортивные игры	<b>39</b>		42	0
Тема № 4. Плавание	<b>11</b>		28	0
Тема № 5 . Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения)			28	
Тема № 6. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания		0	14	
	<b>176</b>	<b>10</b>	<b>166</b>	<b>0</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>		<b>10</b>	
<b>Тема № 1.</b> Роль физической культуры в развитии человека.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		
<b>Тема № 2</b> Физическая культура и профессиональная деятельность.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность		
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.		
	3. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
	4. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности.		
5. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.			
<b>Тема № 3.</b> Профессионально-прикладная	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	1. Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной		



физическая подготовка.	готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций.			
	2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.			
<b>Тема № 4.</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08	
	Структура, нормативные требования для обучающихся СПО.			
<b>Раздел 2 . Физическое совершенствование</b>		<b>166</b>		
<b>Тема № 1.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	ОК 08	
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой			
	2. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).			
	3. Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки и др). Упражнения для коррекции зрения.			
	4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.			
	5. Развитие физических способностей средствами гимнастики.			
	<b>В том числе практических занятий</b>			<b>26</b>
	<b>Практическое занятие 1.</b> Развитие физических способностей средствами гимнастики.			10
	<b>Практическое занятие 2.</b> Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.			10
	<b>Практическое занятие 3.</b> Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.			4
	<b>Практическое занятие 4.</b> Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.			2
<b>Тема № 2.</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	ОК 08	
	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой			
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег, спортивной ходьбы, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты, толкание ядра.			
	Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики.			

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>28</b>	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладными средствами лёгкой атлетики.	12	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Освоение техники выполнения двигательных действий.	14	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2	
<b>Тема № 3.</b> Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>42</b>	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.		
	2. <b>Баскетбол.</b> 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. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		
	3. <b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	4. Развитие физических способностей средствами спортивных игр.		
	5.Профессионально-прикладная направленность средств спортивных игр.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>42</b>	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладными средствами спортивных игр.	<b>20</b>	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Освоение техники выполнения двигательных действий.	<b>20</b>	
	<b>Практическое занятие 10.</b> Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	<b>2</b>	
<b>Тема № 4.</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях плаванием.		
	2. Подготовительные упражнения по освоению с водой		

	3. Упражнения для освоения способов плавания		
	4. Развитие физических способностей средствами плавания		
	5. Профессионально-прикладная направленность средств плавания		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>28</b>	
	<b>Практическое занятие 11.</b> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами плавания.	12	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Освоение техники выполнения способов плавания.	14	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Осуществление самоконтроля в процессе занятий плаванием и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2	
<b>Тема № 5 .</b> Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	ОК 08
	Техника безопасности на занятиях новыми видами физкультурно-спортивной деятельности		
	Упражнения новых видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>28</b>	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	12	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Освоение техники выполнения упражнений новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	14	
	<b>Практическое занятие 16.</b> Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2	
<b>Тема № 6.</b> Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 08
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>	
	<b>Практическое занятие 17.</b> Повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных, поддержание работоспособности, профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	14	
<b>Промежуточная аттестация</b>			

<b>Всего:</b>	<b>176</b>
---------------	------------

– **2.4. Содержание разделов дисциплины**

– **2.4.1. Занятия лекционного типа**

№ раздела	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	Понятие педагогики, предмет педагогики. Задачи педагогической науки. Основные категории педагогики. Понятие образования. Образование как система. Основные элементы образования. Образование как процесс. Понятие о дидактике. Основные дидактические категории. Структуры педагогического процесса. Теория поэтапного формирования умственных действий. Сущность понятий закона и закономерностей обучения. Основные законы и закономерности обучения. Принципы обучения и правила их реализации в учебном процессе. Классификация педагогических целей их характеристика. Организационные формы педагогического процесса. Характеристика и классификация типов урока.	Р, У, Т
2	<b>Раздел 2. Физическое совершенствование</b>	Характеристика методов обучения. Классификация средств обучения и их характеристика. Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы	У, Т

**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
1.	<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Физическая культура б личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий	ПР, У, Т

		<p>(навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др. 2. Социальнобиологические основы физической культуры Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей. Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.</p>	
2.	<p><b>Раздел 2. Физическое совершенствование</b></p>	<p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. 3. Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. 4. Оздоровительные системы и спорт Физиологические механизмы</p>	<p>ПР, У, Т</p>

		<p>использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. 5.</p> <p>Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке. Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы.</p>	
--	--	---	--

- **2.4.4. Содержание самостоятельной работы**
- не предусмотрено
- 
- **2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**
- не предусмотрено

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки «Физическая культура», для реализации компетентного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе следующих форм учебной работы: практическое занятие – основная интерактивная форма организации учебного процесса, дополняющая теоретический знания учебной дисциплины; внеаудиторные формы – консультация, практикум, самостоятельная работа; формы контроля знаний – зачёт по знаниям методики организации практически как отдельно части, так и полностью занятия по физической культуре.

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

- практические (проводятся в спортзале, на стадионе, в тренажерном зале), контрольные (контрольное тестирование в проверке физических качеств, контрольные работы по проверке знаний теоретического курса);

- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации; - самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;

- занятий в спортивных клубах; курсах, занятий по интересам (спортклуб, тур. клуб, фитнес клуб);

- самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

В процессе преподавания используются следующие методы обучения:

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

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

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

#### 3.1. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
	<b>Раздел 2. Физическое совершенствование</b>	Технология развивающего и проблемного обучения	<b>166</b>

	<b>Тема № 1.</b> Гимнастика	Технология развивающего и проблемного обучения	<b>26</b>
	<b>Тема № 2.</b> Лёгкая атлетика	Технология развивающего и проблемного обучения	<b>28</b>
	<b>Тема № 3.</b> Спортивные игры	Технология развивающего и проблемного обучения	<b>42</b>
	<b>Тема № 4.</b> Плавание	Технология развивающего и проблемного обучения	<b>28</b>
	<b>Тема № 5.</b> Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения)	Технология развивающего и проблемного обучения	<b>28</b>
	<b>Тема № 6.</b> Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	Технология развивающего и проблемного обучения	<b>14</b>
			<b>166</b>



## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Все помещения, места для занятий физической культурой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

*Универсальный спортивный зал/спортивный зал:*

баскетбольная и волейбольная площадки, гимнастический зал, шведская стенка, брусья параллельные, теннисные столы, кольца гимнастические, перекладина гимнастическая, гимнастическое бревно, канат, «козел» гимнастический, «конь» гимнастический, мячи, маты, обкладка гимнастическая, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, барьеры легкоатлетические, табло электронное дистанционное, ноутбук. Внешние спортивные площадки с разметкой и оборудованием для игр: гандбол, стритбол, волейбол, минифутбол, теннисный корт, площадка для экстремальных видов спорта.

*Тренажерный зал:* тренажерные комплексы.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:*

футбольное поле, трибуны, баскетбольная площадка, беговые дорожки, легкоатлетические секторы для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, метания копья, турники, элементы полосы препятствий

### 4.2. Перечень необходимого программного обеспечения

1. 7-zip; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Apache OpenOffice; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. FreeCommander; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Google Chrome; (лицензия - [https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html))
7. LibreOffice (в свободном доступе);
8. Mozilla Firefox. (лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

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

### **5.1. Основная литература**

1. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.
3. 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, 2021. — 599 с.

### **5.2. Дополнительная литература**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 22.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 06.10.2021). - Режим доступа: по подписке.
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова.-6-е изд., стер.- М.:Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 06.10.2021). — Режим доступа: по подписке.

### 5.3. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>.
2. Физическая культура и спорт в современном мире. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.
3. Физическая культура, спорт и здоровье. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about.asp?id=51351](https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=51351).
4. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=51013](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=51013).
5. Экстремальная деятельность человека. - URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>.

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

1. ЭБС «BOOK.ru» [учебные издания – коллекция для СПО] : сайт. – URL: <https://www.book.ru/cat/576>.
2. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).
3. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
4. ЭБС «Юрайт» [учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://urait.ru/>.
5. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znanium.com/>.
6. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
7. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» [российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования; большая часть изданий – свободного доступа] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
8. Базы данных компании «Ист Вью» [периодические издания (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
10. Российская электронная школа : государственная образовательная платформа [полный школьный курс уроков] : сайт. – URL: <https://resh.edu.ru/>.
11. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее,

среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

13. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [для преподавания и изучения учебных дисциплин начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.

14. Всероссийский институт научной и технической информации Российской академии наук (ВИНИТИ РАН). – URL: <http://www.viniti.ru/>.

15. Институт проблем передачи информации им. А. А. Харкевича Российской академии наук (ИППИ РАН). – URL: <http://iitp.ru/>.

16. Институт истории естествознания и техники им. С. И. Вавилова Российской академии наук. – URL: <http://www.ihst.ru/>.

17. Политехнический музей : сайт. – URL: <https://polymus.ru/ru/>.

18. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

19. Электронная библиотека Государственной публичной исторической библиотеки (ГПИБ) России [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib>.

20. ГРАМОТА.РУ : справочно-информационный интернет-портал : сайт. – URL: <http://www.gramota.ru>.

21. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

22. СЛОВАРИ.РУ. Лингвистика в Интернете : лингвистический портал : сайт. – URL: <http://slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050>.

23. Экономические ресурсы в сети Интернет // Центр правовой информации РНБ [Российская национальная библиотека]. – URL: <http://nlr.ru/lawcenter/econom/>.

24. Электронная библиотека «Grebennikon» [журналы (на русском языке) по экономике и менеджменту] : сайт. – URL: <http://grebennikon.ru/journal.php>.

25. Читальный зал : национальный проект сбережения русской литературы [журналы, альманахи, газеты свободного доступа] : сайт. – URL: <http://reading-hall.ru/magazines.html>.

26. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

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

Дисциплина «Физическая культура» нацелена на формирование профессиональных компетенций.

Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии с включением инновационных элементов.

Цель практического занятия - научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

- вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);
- практические (письменные задания, групповые задания и т. п.).

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу для написания сообщений по разделам физической культуры. Основными литературными источниками являются:

- библиотечные фонды филиала КубГУ;
- электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»;
- электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

## 7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	<b>Раздел 2. Физическое совершенствование</b>	ОК 8	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств
	<b>Тема № 1. Гимнастика</b>	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	<b>Тема № 2. Лёгкая атлетика</b>	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	<b>Тема № 3. Спортивные игры</b>	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	<b>Тема № 4. Плавание</b>	ОК.8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	<b>Тема № 5. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения)</b>	ОК.8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	<b>Тема № 6. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания</b>	ОК.8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы

### 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 заданий.

**Сообщение.** 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. Сообщение оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качеству обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

## Контрольные нормативы ОФП.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Прыжки со скакалкой;
3. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе;
4. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев).;
5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках;
6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке;
7. Из упора, присев, выпрыгивание вверх;
8. Тест Купера;
9. Бег 6 минут;
10. Прыжок в длину с места;
11. Бег 60 м;
12. Челночный бег 3x10м.;
13. Наклон туловища;
14. Тест Абалакова;
15. Прыжок с места.
16. Бег 100 м
17. Бег 2000 м
18. Наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)
19. Приседание на одной ноге с опорой.
20. Подача мяча.
21. Передача мяча двумя руками сверху
22. Прием мяча снизу двумя руками.

## Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:

Студенты выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В целях повышения мотивации студентов очной формы обучения к качественному освоению основной образовательной программы и стимулирования студентов введена балльная система оценки контроля знаний и умений студентов.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
умения: <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 данной</li></ul>	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения	Примеры форм и методов контроля и оценки <ul style="list-style-type: none"><li>• Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</li><li>• Тестирование....</li><li>• Контрольная работа ....</li><li>• Защита реферата....</li><li>• Семинар</li><li>• Защита курсовой работы (проекта)</li><li>• Выполнение проекта;</li></ul>

<p>профессии (специальности)</p> <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль 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 для профессии (специальности)</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>• Оценка выполнения практического задания(работы)</li> <li>• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией...</li> <li>• Решение ситуационной задачи....</li> </ul>
--	--	---

### 7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации

Форма аттестации	Знания	Умения	Владения (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Сообщения	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников	Темы сообщений прилагаются
Практические (лабораторные) работы	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	Легкая атлетика Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по видам программы по легкой атлетике. Гимнастика - показать владение техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах, выполнения акробатических элементов, выполнение контрольных	организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; определять цели и задачи, планировать учебные занятия; проводить учебные занятия по физической культуре	Темы контрольных нормативов прилагаются



			упражнения и требований. Баскетбол-показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры. Волейбол показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры.		
--	--	--	---	--	--

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

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

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

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

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
8. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
9. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
10. Элементы фигурной маршировки.
11. Разновидности ходьбы и бега.
12. Способы расчета.
13. Виды гимнастики.

14. Гимнастическая терминология.
15. Способы образования терминов.
16. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.
17. Требования, предъявляемые к терминологии.
18. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, перекат, кувырок, переворот, прыжок.
19. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
20. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
21. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
22. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
23. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
24. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

## 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

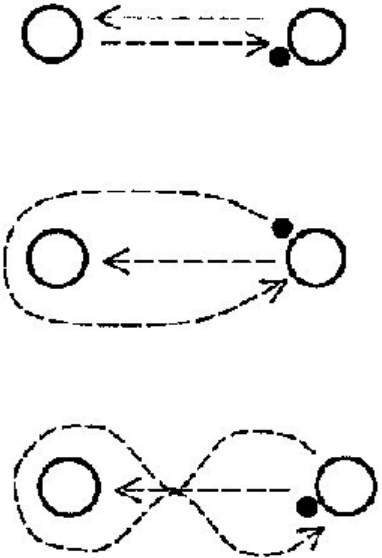
### Приложение 1. Конспект практического занятия

Раздел: Лёгкая атлетика

**Тема: Техника спринтерского бега, техника прыжков с места.**

1. Обучение технике спринтерского бега, технике прыжков с места.
2. Развитие быстроты, прыгучести, координации.
3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, интереса к занятиям физкультурой.

Части занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
1	2	3	4
I	<b>Подготовительная</b>	25 мин	
	1. Построение, сообщение задач	5 мин	Построение в одну шеренгу. Контроль за самочувствием занимающихся
	2. Техника безопасности на уроке физической культуры	5 мин	
	3. Ходьба	2 мин	На носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внутренней.
	4. Бег	800 м	Равномерный, правым, левым боком приставными шагами
	3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте: 1) наклоны и повороты головы; 2) круговые вращения согнутыми руками вперед, назад; 3) наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад; 4) махи прямыми ногами влево, вправо, вперед, назад	8 мин	Следить за осанкой, за синхронной работой ног и рук, правильным дыханием
II	<b>Основная</b>	50 мин	
	1. Бег: 1) с высоким подниманием бедра 4 x 20 м; 2) с захлестыванием голени 4 x 20 м; 3) с прыжками с ноги на ногу; 4) семенящий бег 4 x 20 м; 5) скрестным шагом 4 X 20 м; 6) с ускорением 4 x 15 м	10 мин	Упражнения выполняют ученики на четырех беговых дорожках.  Следить за осанкой: плечи развернуты, не наклоняться вперед или назад, смотреть вперед, правильно ставить стопу
	2. Прыжки: 1) исходное положение (и. п.): основная стойка. Задание. Прыжки с места в длину. Следить за полным выпрямлением ног в толчке;	20 мин	Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги и вынос вверх плеч.  Обратить внимание на вынос бедра

	2) то же, но с одного шага разбега, махом правой (левой) ноги с приземлением на обе ноги; 3) то же, но с двух шагов разбега и приземлением на обе ноги		маховой ноги в без опорном положении
	3. Упражнения с мячом:  1) и. п.: стойка ноги врозь, футбольный мяч в руках. Задание. Подбрасывать мяч вверх и ударять его коленом и подъемом ноги;  2) то же, но направлять мяч в стенку, повторяя задание при отскоке его от стены на уровне 2 м;  3) и. п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5 м, у одного из них мяч. Задание. Пас между партнерами внутренней стороной ступни с остановкой мяча на месте;  4) то же, но с ходу, без остановки мяча;  5) то же, но чередуя пас правой и левой ногой;  6) и. п.: партнеры стоят лицом друг к другу. задание. Ведение мяча внутренней стороной ступни по прямой с возвращением назад и передачей мяча партнеру (ведение мяча по пятиметровому кругу);  7) то же, но ведение мяча «восьмеркой»	20 мин	Упражнение выполняется в парах  
	I. Круговая эстафета 4 x 30 м	5 мин	Передача эстафетной палочки. Команды состоят из двух мальчиков и двух девочек. Бег выполняется по беговым дорожкам
III	<b>Заключительная</b>	10 мин	
	2. Метание мяча в вертикальную цель	7 мин	Соревнуются те же команды. Попадание в цель -1 очко, промах - 0 очков. Нужно набрать десять очков
	3. Построение, подведение итогов	3 мин	Домашнее задание



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине  
СГ.04 Физическая культура  
для среднего профессионального образования по специальности  
49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 19.12.2022 N 71643).

Целью данной программы является создание у студентов целостного представления о физической культуре, широкое внедрение различных новых видов спорта как, наиболее доступного, массового и высокоэффективного средства оздоровления, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения в соответствии с ФГОС СПО.

Основное содержание рабочей программы составляют тематика и методические указания по выполнению практических работ. Такая структура построения учебного предмета способствует формированию знаний об использовании физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

Помимо основного содержания рабочая программа включает необходимые сведения для работы преподавателя и задания для практических и самостоятельных работ, оценочные средства текущего контроля успеваемости, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Каждый из разделов, приведенных в программе, включает оптимальное содержание, которое в целом работает на конечный результат по изучению физической культуры.

Между разделами целесообразно проведено распределение количества часов и трудоемкости, что даёт возможность в полной мере использовать технические средства и оборудование, формирует необходимые знания и умения.

Тематика практических работ соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 49.02.01 Физическая культура

Учебным планом предусмотрены текущая и промежуточная формы контроля успеваемости. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины включают оценивание практических работ, рефератов и демонстрацию практических навыков.

Рабочая программа полностью отвечает современным требованиям, ФГОС СПО, базисному учебному плану, примерной образовательной программе и может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Кандидат педагогических наук, доцент,  
преподаватель кафедры профессиональной  
педагогике, психологии и физической  
культуры ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани



подпись

А.В. Полянский

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины  
СГ.04 Физическая культура  
для среднего профессионального образования по специальности  
49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 19.12.2022 N 71643).

В рабочую программу учебной дисциплины включены разделы «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины», «Структура и содержание учебной дисциплины», «Образовательные технологии», «Условия реализации программы учебной дисциплины», «Перечень основных и дополнительных информационных источников, необходимых для освоения дисциплины», «Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины», «Оценочные средства для контроля успеваемости» и «Дополнительное обеспечение дисциплины».

Структура и содержание рабочей программы соответствуют целям образовательной программы СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура и будущей профессиональной деятельности студента.

Объем рабочей программы учебной дисциплины полностью соответствует учебному плану подготовки по данной специальности. В программе четко сформулированы цели обучения, а также прогнозируемые результаты обучения по дисциплине.

На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» по специальности 49.02.01 Физическая культура соответствует требованиям стандарта, профессиональным требованиям, а также современным требованиям рынка труда.

Директор МБУ ДО СШ №1  
им. С.Т. Шевченко  
г. Славянска-на-Кубани  
Муниципального образования  
Славянский район



подпись, печать

Р.М. Прищепя

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г