

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
ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный университет»

А.А. Евдокимов

«15» декабря 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

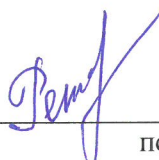
специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Краснодар 2022

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 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 17 августа 2022 г. N 742 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах», зарегистрированным в Минюсте РФ 22 сентября 2022 г., регистрационный N 70193.

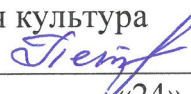
Дисциплина	СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Форма обучения	очная
Учебный год	2023-2024
2,3 курс	3 сем, 4 сем, 5 сем, 6 сем
лекционные занятия	2 ч
практические занятия	30 ч., 44ч., 32ч. 36 ч.
форма промежуточного контроля	3 сем – зачет, 4 сем – зачет, 5 сем – зачет, 6 сем – дифф.зачет

Составитель:


Ю.А. Река
подпись

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности Физическая культура, протокол № 4 от «24» ноября 2022 г.

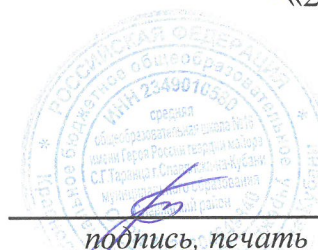
Председатель предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности Физическая культура


Е.В. Петрина
«24» ноября 2022 г.

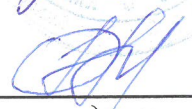
Рецензенты:

Директор МБОУ СОШ № 16 имени Героя
России гвардии майора
С.Г. Таранца
г. Славянска-на-Кубани

Канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры
профессиональной педагогики, психологии
и физической культуры филиала ФГБОУ
ВО «Кубанский государственный
университет» в г. Славянске-на-Кубани


подпись, печать

Т.В. Городничая


подпись

Р.А. Лахин

ЛИСТ

согласования рабочей программы по учебной дисциплине

Специальность среднего профессионального образования:
44.02.02 Преподавание в начальных классах

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала



А.С. Демченко
«20» ноября 2022 г.

Заведующая библиотекой
филиала



М.В. Фуфалько
«20» ноября 2022 г.

Нач. ИВЦ (программно-
информационное обеспечение
образовательной программы)



В.А. Ткаченко
«20» ноября 2022 г.

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
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	16
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	18
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	18
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения	18
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	19
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	24
7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации	25
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации	27
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации	28
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 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

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 144 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 144 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
Учебная нагрузка (всего)		32	44	32	36
Аудиторные занятия (всего)					
В том числе:					
занятия лекционного типа	2	2			
практические занятия (практикумы)	144	30	44	32	36
лабораторные занятия					
Самостоятельная работа (всего)	0	0	0	0	0
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>	0	0	0	0	0
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	Дифф. зачет
Общая трудоемкость 174 часа	144	32	44	32	36

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	
Раздел 1. Лёгкая атлетика	39	2	16	0
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)		-	10	0
Раздел 3. Лыжная подготовка		-	12	0
Раздел 4. Гимнастика		-	10	0
Раздел 5. Легкая атлетика		-	12	0
Раздел 6. Гимнастика		-	8	0
Раздел 7. Лыжная подготовка		-	14	0
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)		-	26	0
Раздел 9. Легкая атлетика		-	30	0
Раздел 10. Гимнастика		-	12	0
	144	2	142	0

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание 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	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		16/2	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание	4	ОК 08
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2	
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса		
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
Тема 5. Метание мяча	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 4. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	2	
Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

	Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 7. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)		10	
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 9. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
Тема 11. Передачи мяча	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 10. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	
Тема 12. Ведения мяча	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 11. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	
Тема 13. Бросок в корзину	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 12. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 13. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка		12	
Тема 15. Строевые	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и	2	

упражнения с лыжами	лабораторных работ		
	Практическое занятие 14. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
Тема 16. Классические хода	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 15. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 16. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно - одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 17. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2	
	Практическое занятие 19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	2	
Раздел 4. Гимнастика		10	
Тема 20. Физические упражнения	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц, 2	2	
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 22. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской	2	

	стенки.		
Тема 22. Акробатика	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 23. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	2	
	Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	
Раздел 5. Лёгкая атлетика		12	
Тема 23. Бег на короткие дистанции	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 25. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2	
Тема 24. Кроссовая подготовка	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2	
	Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м	2	
Тема 25. Прыжки в длину.	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
Тема 26. Эстафетный бег	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 30. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	2	
Раздел 6. Гимнастика		14	
Тема 28. Упражнения дыхательной	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

гимнастики	Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2	
Тема 29. Стрейтчинг	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 32. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	Практическое занятие 33. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	2	
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	2	
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
Тема 33. Фитнес аэробика	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	2	
Раздел 7. Лыжная подготовка		8	
Тема 34. Попеременный двухшажный ход	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 38. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. 2Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	2	
Тема 35. Одновременные ходы	Содержание	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 39. Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в	2	

	движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.		
Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 40. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 41. Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	2	
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)		26	
Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	Содержание	6	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 42. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	6	
Тема 39. Прием и передача мяча.	Содержание	6	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 43. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	6	
Тема 40. Подача мяча	Содержание	6	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 44. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	6	
Тема 41. Техника игры в волейбол	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 45. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
Тема 42. Двухсторонняя игра.	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	

Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	
	Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
Раздел 9. Легкая атлетика		30	
Тема 44. Бег на короткие дистанции.	Содержание	6	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 49. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	6	
Тема 45. Бег на длинные дистанции	Содержание	6	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 50. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	6	
Тема 46. Челночный бег	Содержание	8	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие 51. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	6	
	Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а	2	
Раздел 10. Гимнастика		12	
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиридастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2	
Тема 49. Базовая	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и	2	

аэробика	лабораторных работ		
	Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 50. Танцевальная аэробика.	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 51. Степ аэробика	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
Тема 52. Фитбол аэробика	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	2	
Всего:		144	

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 раздельно 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
	Раздел 1. Лёгкая атлетика	Технология развивающего и проблемного обучения	18

	Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)	Технология развивающего и проблемного обучения	10
	Раздел 3. Лыжная подготовка	Технология развивающего и проблемного обучения	12
	Раздел 4. Гимнастика	Технология развивающего и проблемного обучения	10
	Раздел 5. Легкая атлетика	Технология развивающего и проблемного обучения	12
	Раздел 6. Гимнастика	Технология развивающего и проблемного обучения	8
	Раздел 7. Лыжная подготовка	Технология развивающего и проблемного обучения	14
	Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)	Технология развивающего и проблемного обучения	26
	Раздел 9. Легкая атлетика	Технология развивающего и проблемного обучения	30
	Раздел 10. Гимнастика	Технология развивающего и проблемного обучения	12
			144

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)
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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

5.2. Дополнительная литература

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>., свободный (дата обращения: 19.11.2018).
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>., свободный (дата обращения: 19.11.2018).
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/)., свободный (дата обращения: 19.11.2018).
4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru/](https://www.nsportal.ru/)., (дата обращения: 19.11.2018).

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.
4. Физическое воспитание и спортивная тренировка. - URL: 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.
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
	Раздел 1. Лёгкая атлетика	ОК 8	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств
	Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 3. Лыжная подготовка	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 4. Гимнастика	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 5. Легкая атлетика	ОК.8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 6. Гимнастика	ОК.8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 7. Лыжная подготовка	ОК.8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 9. Легкая атлетика	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 10. Гимнастика	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 1. Лёгкая атлетика	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 3х10м.;
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>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения 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>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; Тестирование.... Контрольная работа Защита реферата.... Семинар Защита курсовой работы (проекта) Выполнение проекта; Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) Оценка выполнения практического задания(работы) Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией... Решение ситуационной задачи....
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> Роль 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 		

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	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения	Легкая атлетика Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по	организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач,	Темы контрольных нормативов прилагаются

	образа жизни;	жизненных и профессиональных целей.	видам программы по легкой атлетике. Гимнастика - показать владение техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах, выполнения акробатических элементов, выполнение контрольных 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.	оценивать их эффективность и качество; определять цели и задачи, планировать учебные занятия; проводить учебные занятия по физической культуре	
--	---------------	-------------------------------------	--	---	--

7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации

Форма	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные	Примеры
-------	--------	--------	-------------------	--------	---------

аттестации				качества студента	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 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
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 дифференци- рованный зачёт	О роли физической культуры в общекультурном,	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и	Оценка способности грамотно и четко излагать	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются

профессиональн ом и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	здоровья, достижения жизненных и профессиональн ых целей.	спортивно- массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	материал	
--	---	--	----------	--

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

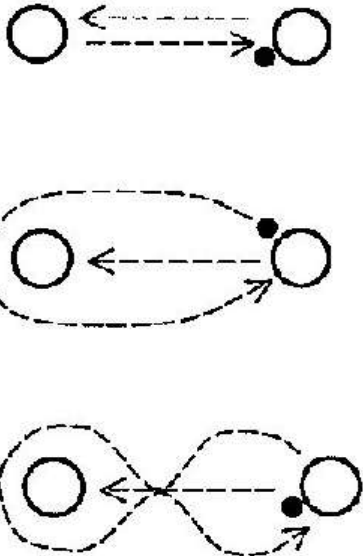
Приложение 1. Конспект практического занятия

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	Подготовительная	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	Основная	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; 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	20 мин	Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги и вынос вверх плеч. Обратить внимание на вынос бедра маховой ноги в без опорном положении

	<p>3. Упражнения с мячом:</p> <p>1) и. п.: стойка ноги врозь, футбольный мяч в руках. Задание. Подбрасывать мяч вверх и ударять его коленом и подъемом ноги;</p> <p>2) то же, но направлять мяч в стенку, повторяя задание при отскоке его от стены на уровне 2 м;</p> <p>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;</p> <p>4) то же, но с ходу, без остановки мяча;</p> <p>5) то же, но чередуя пас правой и левой ногой;</p> <p>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);</p> <p>7) то же, но ведение мяча «восьмеркой»</p>	20 мин	<p>Упражнение выполняется в парах</p> 
	I. Круговая эстафета 4 x 30 м	5 мин	<p>Передача эстафетной палочки. Команды состоят из двух мальчиков и двух девочек. Бег выполняется по беговым дорожкам</p>
III	Заключительная	10 мин	
	2. Метание мяча в вертикальную цель	7 мин	<p>Соревнуются те же команды. Попадание в цель -1 очко, промах - 0 очков. Нужно набрать десять очков</p>
	3. Построение, подведение итогов	3 мин	Домашнее задание

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа по дисциплине СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для студентов ФГБОУ ВО «КубГУ» отделения СПО филиал в г. Славянске-на-Кубани составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта. Программа рассчитана на максимальную учебную нагрузку в соответствии с требованиями учебного плана по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование».

Рабочая программа предполагает распределение тем и изучение материала по разделам. Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний, умений, в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО.

Каждый раздел программы раскрывает рассматриваемые вопросы в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения студентов.

Для закрепления теоретических знаний, формирования умений и навыков студентов предусматриваются практические занятия. Количество практических занятий соответствует требованиям учебного плана.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в форме зачета – промежуточная аттестация, экзамена – итоговая аттестация. Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения (освоенных умений, усвоенных знаний).

Овладение знаниями, предусмотренными содержанием данной учебной дисциплины, неотъемлемая часть личностной и профессиональной подготовки сотрудников учреждений дошкольного образования к выполнению своих функциональных обязанностей, залог эффективности их деятельности.

Программа включает перечень учебных изданий, Интернет ресурсов и основной литературы.

Данная рабочая программа СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА может быть рекомендована для изучения в ФГБОУ ВО «КубГУ» отделения СПО.

Директор МБОУ СОШ № 16 имени Героя России гвардии майора С. Г. Таранца
г. Славянска-на-Кубани



Т. В. Городничая

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа по дисциплине СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для студентов ФГБОУ ВО «КубГУ» отделения СПО филиал в г. Славянске-на-Кубани составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта. Программа рассчитана на максимальную учебную нагрузку в соответствии с требованиями учебного плана по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Рабочая программа предполагает распределение тем и изучение материала по разделам. Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний, умений, в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО.

Каждый раздел программы раскрывает рассматриваемые вопросы в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения студентов.

Для закрепления теоретических знаний, формирования умений и навыков студентов предусматриваются практические занятия. Количество практических занятий соответствует требованиям учебного плана.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в форме зачета – промежуточная аттестация, экзамена – итоговая аттестация. Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения (освоенных умений, усвоенных знаний).

Овладение знаниями, предусмотренными содержанием данной учебной дисциплины, неотъемлемая часть личностной и профессиональной подготовки сотрудников учреждений дошкольного образования к выполнению своих функциональных обязанностей, залог эффективности их деятельности.

Программа включает перечень учебных изданий, Интернет ресурсов и основной литературы.

Данная рабочая программа СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА может быть рекомендована для изучения в ФГБОУ ВО «КубГУ» отделения СПО.

Канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани

Лахин Р. А.