



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИНСПО

Т.П. Хлопова

«23» мая 2024 г.



Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Краснодар 2024

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 05 февраля 2018 г. № 69 (ред. от 01.09.2022), (зарегистрирован в Минюсте России 26 февраля 2018 г. № 50137).

ОГСЭ. 04 Физическая культура

| | | |
|--------------------------------------|-------|---------------------------------|
| Форма обучения | очная | |
| <u>2, 3</u> курс | | <u>3,4,5</u> семестр |
| Всего <u>164</u> часов, в том числе: | | |
| лекции | | <u>4</u> час. |
| практические занятия | | <u>160</u> час. |
| самостоятельные занятия | | -- час. |
| консультации | | -- час. |
| форма итогового контроля | | <u>3,4,5</u> сем.- <u>зачет</u> |




Составитель: преподаватель  С.А. Соловьева

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии «Безопасности жизнедеятельности и физической культуры», протокол № 10 от «17» мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии:
 С.А.Соловьева

«17» мая 2024 г.

Рецензент (-ы):

| | | |
|---|--|----------------|
| Канд. пед. наук, доц., кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «КубГУ» |  | О.А. Помилуйко |
| Преподаватель физвоспитания ГБПОУ КК "КТЭК" |   | Г.В. Чуднова |

ЛИСТ
согласования рабочей программы дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура

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

Зам. директора ИНСПО


_____ *Е.И. Рыбалко*

подпись

«16» мая 2024 г.

Директор Научной библиотеки КубГУ


_____ *М.А. Хуаде*

подпись

«14» мая 2024 г.

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


_____ *И.В. Милюк*

подпись

«15» мая 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 1.1 Область применения программы | 5 |
| 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: | 5 |
| 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: | 6 |
| 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций) | 7 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 8 |
| 2.2. Структура дисциплины: | 8 |
| 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины | 10 |
| 2.4. Содержание разделов дисциплины..... | 18 |
| 2.4.1. Занятия лекционного типа | 18 |
| 2.4.2. Занятия семинарского типа..... | 19 |
| 2.4.3. Практические занятия (лабораторные занятия)..... | 19 |
| 2.4.4. Содержание самостоятельной работы | 19 |
| 2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине | 19 |
| 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ | 20 |
| 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций..... | 20 |
| 3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий | 20 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |
| 4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине | 22 |
| 4.2. Перечень необходимого программного обеспечения | 23 |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 24 |
| 5.1. Основная литература..... | 24 |
| 5.2. Дополнительная литература | 24 |
| 5.3. Периодические издания | 25 |
| 5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины | 25 |
| 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ | 27 |
| 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ..... | 28 |
| 7.1. Паспорт фонда оценочных средств | 28 |
| 7.2. Критерии оценки знаний..... | 29 |
| 7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации | 33 |
| 7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации | 40 |
| 7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации | 40 |
| 7.4.2. Примерные задачи для проведения промежуточной аттестации..... | 44 |
| 8. ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ – ИНВАЛИДОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ | 45 |
| 9. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 45 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.00 по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Изучение дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает сохранение и укрепление здоровья обучающихся для освоения дисциплин и модулей профессиональной подготовки по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8.

| Код компетенции | Содержание компетенции | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|-----------------|---|---|---|-----------------------------------|
| | | уметь | знать | иметь практический опыт (владеть) |
| ОК 1. | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. | - |
| ОК 2 | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности | определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информа- | номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат | |

| | | | | |
|-------|---|---|--|---|
| | | цию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска | оформления результатов поиска информации | |
| ОК 3. | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие | Проводить самооценку результатов профессиональной деятельности. | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. | - |
| ОК 4. | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Психология коллектива. Психология личности. Основы проектной деятельности. | - |
| ОК 8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. | - |

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

Цель дисциплины: освоить умения и знания:

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность при укреплении здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Задачи дисциплины:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта

физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|----------------------------------|--|---|
| ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8. | <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 специальности | <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья; - средства профилактики перенапряжения |

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| | |
|------|---|
| ОК 1 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам |
| ОК 3 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие |
| ОК 4 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. |
| ОК 8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | | |
|--|-------------|-----------|-----------|-----------|---|---|
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 164 | 32 | 88 | 44 | - | - |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 164 | 32 | 88 | 44 | - | - |
| В том числе: | | | | | | |
| практические занятия (практикумы) | 164 | 32 | 88 | 44 | - | - |
| Самостоятельная работа (всего) | - | - | - | - | - | - |
| <i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i> | - | - | - | - | - | - |
| Консультации | - | - | - | - | - | - |
| Промежуточная аттестация | | зачет | зачет | зачет | - | - |

2.2. Структура учебной дисциплины

| № раздела 1 | Наименование разделов 2 | Количество часов | | | |
|------------------|--|------------------|------------------------|-------------------------------------|---|
| | | Всего | Теоретическое обучение | Практические и лабораторные занятия | Самостоятельная работа обучающегося (час) |
| 3 семестр | | | | | |
| 1. | Раздел 1. Научно методические основы формирования физической культуры личности | 4 | 4 | - | - |
| 2. | Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальное и культурное явления. Социально-биологические основы физической культуры. | 2 | 2 | - | - |
| 3. | Тема 1.2. Основы здорового образа и стиля жизни. Составление индивидуального комплекса физических упражнений. | 2 | 2 | - | - |

| № | Наименование разделов | 160 | Количество часов | | |
|------------------|--|------------|------------------|------------|---|
| | | | - | 160 | - |
| 4. | Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. | 160 | - | 160 | - |
| 5. | Тема 2.1. Легкая атлетика | 20 | - | 20 | - |
| 6. | Тема 2.2. Гимнастика | 8 | - | 8 | - |
| 4 семестр | | | | | |
| 7. | Тема 2.3. Плавание | 10 | - | 10 | - |
| 8. | Тема 2.4. Атлетическая гимнастика | 20 | - | 20 | - |
| 9. | Тема 2.5. Спортивные игры | 58 | - | 58 | - |
| 10. | Баскетбол | 18 | - | 18 | - |
| 11. | Волейбол | 18 | - | 18 | - |
| 12. | Футбол | 12 | | 12 | |
| 13. | Бадминтон | 10 | | 10 | |
| 5 семестр | | | | | |
| 14. | Тема 2.6. Общая физическая подготовка | 20 | - | 20 | - |
| 15. | Тема 2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка | 24 | - | 24 | - |
| | Всего | 164 | 4 | 160 | - |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Научно методические основы формирования физической культуры личности | | 4 | |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры | Содержание учебного материала | 2 | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8. |
| | Лекции | 2 | |
| | Лекции № 1. Физическая культура и спорт как социальное и культурное явления. Социально-биологические основы физической культуры. | 2 | |
| | Практические занятия | | |
| | не предусмотрено | | |
| Тема 1.2. Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | 2 | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8. |
| | Лекции | 2 | |
| | Лекции № 2. Основы здорового образа и стиля жизни. Составление индивидуального комплекса физических упражнений. | 2 | |
| | Практические занятия | | |
| | не предусмотрено | | |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 160 | |
| Тема 2.1. Лёгкая | Содержание учебного материала | 20 | ОК 1, ОК 3, |
| | Практические занятия | 20 | |

| | | | |
|---------------------------------|---|----------|----------------------------------|
| атлетика | Практическое занятие № 3. Техника безопасности во время занятий. Специальные беговые упражнения. | 2 | ОК 4, ОК 8. |
| | Практическое занятие № 4. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 2 | |
| | Практическое занятие № 5. Бег на короткие дистанции. Подготовка к ГТО: бег 100 м (с) | 2 | |
| | Практическое занятие № 6. Бег на средние и длинные дистанции. | 2 | |
| | Практическое занятие № 7. Эстафетный бег. Прием, передача эстафетной палочки, бег по дистанции. | 2 | |
| | Практическое занятие № 8. Подготовка к ГТО: бег 2000 м (дев.); 3000 м (юн.). | 2 | |
| | Практическое занятие № 9. Прыжки в длину с места, с разбега "согнув ноги", "прогнувшись". | 2 | |
| | Практическое занятие № 10. Подготовка к ГТО: прыжки в длину с места (см). | 2 | |
| | Практическое занятие № 11. Метание спортивного снаряда, с места, с разбега, на дальность. | 2 | |
| | Практическое занятие № 12. Подготовка к ГТО: метание спортивного снаряда. | 2 | |
| Тема 2.2. Гимнастика | Содержание учебного материала | 8 | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8. |
| | Практические занятия | 8 | |
| | Практическое занятие № 13. Техника безопасности во время занятий. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении. | 2 | |
| | Практическое занятие № 14. Упражнения на перекладине: висы и упоры. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге). | 2 | |
| | Практическое занятие № 15. Подтягивания на низкой перекладине (д), подтягивания на высокой перекладине (ю). Упражнений на гибкость. | 2 | |
| | Практическое занятие № 16. К.н.: «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье». Зачет. | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|----------------------------------|
| Тема 2.3 Плавание | Содержание учебного материала | 10 | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8. |
| | Практические занятия | 10 | |
| | Практическое занятие № 17. Техника безопасности во время занятий. Доврачебная помощь пострадавшему. Упражнения на всплытие, лежание и скольжение, на разучивание основ дыхания в воде. | 2 | |
| | Практическое занятие № 18. Старты. Повороты. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брассом, баттерфляем. | 2 | |
| | Практическое занятие № 19. Совершенствование техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брассом, баттерфляем. | 2 | |
| | Практическое занятие № 20. Ныряние ногами и головой. Проплытие отрезков 25–100 м по 2–браз. | 2 | |
| | Практическое занятие № 21. Подготовка к ГТО. К.н.: «Плавание 50 м (мин, с)». | 2 | |
| Тема 2.4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание учебного материала | 20 | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8. |
| | Практические занятия | 20 | |
| | Практическое занятие № 22. Техника безопасности во время занятий. Общеукрепляющие упражнения. | 2 | |
| | Практическое занятие № 23. Упражнения с эспандерами, амортизаторами, для развития общей выносливости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 2 | |
| | Практическое занятие № 24. Упражнения для укрепления ягодиц, мышц ног. Приседания со штангой. | 2 | |
| | Практическое занятие № 25. Упражнения с гантелями на силовой скамье. Отжим на силовой скамье. | 2 | |
| | Практическое занятие № 26. Упражнения для тренировки мышц шеи, груди, плечевого пояса. | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|----------------------------------|
| | Практическое занятие № 27. Упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой системы. | 2 | |
| | Практическое занятие № 28. Комбинированные упражнения с ритмичным чередованием напряжения мышц. | 2 | |
| | Практическое занятие № 29. Упражнения для укрепления мышц, коррекции фигуры на силовом тренажере. | 2 | |
| | Практическое занятие № 30. Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного "пресса". | 2 | |
| | Практическое занятие № 31. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп. | 2 | |
| Тема 2.5. Спортивные игры | | 58 | |
| Баскетбол | Содержание учебного материала | 18 | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8. |
| | Практические занятия | 18 | |
| | Практическое занятие № 32. Техника безопасности во время занятий. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 2 | |
| | Практическое занятие № 33. Броски мяча по кольцу с места, в движении. | 2 | |
| | Практическое занятие № 34. Штрафной бросок. | 2 | |
| | Практическое занятие № 35. Техника и тактика игры в нападении. | 2 | |
| | Практическое занятие № 36. К.н.: «передача мяча от груди двумя руками». | 2 | |
| | Практическое занятие № 37. Техника и тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков | 2 | |
| | Практическое занятие № 38. К.н.: «броски с точек». | 2 | |
| Практическое занятие № 39. Зона. Двусторонняя игра. | 2 | | |

| | | | |
|-----------------|--|-----------|----------------------------------|
| | Практическое занятие № 40. К.н.: «Броски с линии штрафного броска». Знание правил игры в баскетбол. | 2 | |
| Волейбол | Содержание учебного материала | 18 | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8. |
| | Практические занятия | 18 | |
| | Практическое занятие № 41. Техника безопасности во время занятий. Стойки в волейболе. Перемещения. Подачи мяча. | 2 | |
| | Практическое занятие № 42. Техника нападающего удара. Атакующие удары по ходу из зоны. | 2 | |
| | Практическое занятие № 43. Тактика игры в нападении. | 2 | |
| | Практическое занятие № 44. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. | 2 | |
| | Практическое занятие № 45. Техника и тактика игры в защите. Блокирование нападающего удара. | 2 | |
| | Практическое занятие № 46. К.н.: приём-передача мяча над собой сверху, снизу. | 2 | |
| | Практическое занятие № 47. Групповые и командные действия и взаимодействие игроков. | 2 | |
| | Практическое занятие № 48. Учебная игра. Судейство соревнований по волейболу | 2 | |
| | Практическое занятие № 49. К.н.: подача - из 10 попаданий в левую/правую половину площадки, прием – передача мяча в парах: 20 передач. знание правил игры в волейбол. | 2 | |
| Футбол | Содержание учебного материала | 12 | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8. |
| | Практические занятия | 12 | |
| | Практическое занятие № 50. Техника безопасности во время занятий. Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. | 2 | |
| | Практическое занятие № 51. Приём мяча: ногой, головой. Обманные движения, обводка соперника, отбор мяча. | 2 | |
| | Практическое занятие № 52. Тактика игры в защите. Техника и тактика игры вратаря. | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|----------------------------------|
| | Практическое занятие № 53. Тактика игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра. | 2 | |
| | Практическое занятие № 54. К.н. : «Удары по воротам с 11 м. (не менее 5 точного попадания)». | 2 | |
| | Практическое занятие № 55. Знание правил игры в футбол. Зачет. | 2 | |
| Бадминтон | Содержание учебного материала | 8 | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8. |
| | Практические занятия | 8 | |
| | Практическое занятие № 56. Техника безопасности во время занятий. Техника хватки ракетки, стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. | 2 | |
| | Практическое занятие № 57. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку, подрезкой справа и слева. Техника приема волана. | 2 | |
| | Практическое занятие № 58. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Тактика парной игры. | 2 | |
| | Практическое занятие № 59. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Двухсторонняя игра. | 2 | |
| | Практическое занятие № 60. К.н.: набивание (жонглирование) волана. | 2 | |
| Тема 2.6. Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | 20 | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8. |
| | Практические занятия | 20 | |
| | Практическое занятие № 61. Инструктаж по ТБ. Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. | 2 | |
| | Практическое занятие № 62. Бег до 20 мин. Подтягивание на перекладине, отжимание, перелезание. Изучение элементов полосы препятствий «Ров», «Стена». | 2 | |
| | Практическое занятие № 63. Упражнения, направленные на комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков. Безопорные, опорные прыжки. Упражнения, развивающие прыгучесть: «Пружинки», «Мячики» и т.д. Эстафеты. | 2 | |
| | Практическое занятие № 64. Контроль: челночный бег.3x10 . Силовая гимнастика. Специальные и подводящие упражнения для элементов полосы препятствия «Лабиринт» и « Разрушенный | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----------|----------------------------------|
| | МОСТ». | | |
| | Практическое занятие № 65. Развитие скоростной выносливости. Повторный бег 4-5 x 60-100м. Специальные и подводящие упражнения для элемента полосы препятствия « Забор с наклонной доской». | 2 | |
| | Практическое занятие № 66. Развитие специальной выносливости. Переменный бег 4-5×150-200 м. Специальные и подводящие упражнения для элемента полосы препятствия «Разрушенная лестница». | 2 | |
| | Практическое занятие № 67. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка. Передвижения по лестницам. | 2 | |
| | Практическое занятие № 68. Прыжки вверх из глубокого приседа с отягощением. Передвижения по узкой опоре. | 2 | |
| | Практическое занятие № 69. Совершенствование прохождения элементов полосы препятствий. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 2 | |
| | Практическое занятие № 70. К.н.: подтягивание на высокой (мал.), на низкой (дев.) перекладине (количество раз). | 2 | |
| Тема 2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 24 | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8. |
| | Практические занятия | 24 | |
| | Практическое занятие № 71. Техника безопасности во время занятий. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. | 2 | |
| | Практическое занятие № 72. Комплекс упражнений для глаз. | 2 | |
| | Практическое занятие № 73. Упражнения на гимнастической стенке. | 2 | |
| | Практическое занятие № 74. Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук | 2 | |
| | Практическое занятие № 75. Упражнения для укрепления мышечного корсета, брюшного пресса, снижения массы тела. | 2 | |

| | | |
|--|------------|--|
| Практическое занятие № 76. Упражнения для развития мышц плечевого пояса, туловища и укрепления мышц стопы. | 2 | |
| Практическое занятие № 77. Упражнения для улучшения сердечно-сосудистой системы. | 2 | |
| Практическое занятие № 78. Упражнения для укрепления мышц спины и живота, улучшения осанки. | 2 | |
| Практическое занятие № 79. Комплекс упражнений при сутулости, нарушение осанки в грудном и поясничном отделах. | 2 | |
| Практическое занятие № 80. Комплекс упражнений производственной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний. | 2 | |
| Практическое занятие № 81. Сгибание рук в упоре (юноши – брусья), на гимнастической скамейке (девушки). | 2 | |
| Практическое занятие № 82. К.н.: подтягивание из виса на высокой перекладине (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (дев). Зачет. | 2 | |
| Всего | 164 | |

2.4 Содержание разделов дисциплины

2.4.1 Занятия лекционного типа

| № раздела | Наименование раздела | Содержание раздела | Форма текущего контроля |
|-----------|---|---|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | <i>3 семестр</i> | |
| 1 | Раздел 1. Научно методические основы формирования физической культуры личности | | |
| | Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> | У. Р |
| | Тема 1.2. Здоровый образ жизни. | <p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> | У. Р |

2.4.2. Занятия семинарского типа

- не предусмотрены

2.4.3. Практические занятия

| № | Наименование раздела | Наименование практических (лабораторных) работ | Форма текущего контроля |
|------------------|--|--|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <i>3 семестр</i> | | | |
| 1 | Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. | | |
| | Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). | Р У К.Н |
| | Тема 2.2. Гимнастика | Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге). Комплекс упражнений водной и производственной гимнастики. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин). Упражнения со скакалкой . | Р У К.Н |
| <i>4 семестр</i> | | | |
| | Тема 2.3. Плавание | Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты (с тумбочки) (из воды). Повороты (простые) (открытые), ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Проплавание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. | К.Н Р У |
| | Тема 2.4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Комплексы атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. | К.Н Р У |
| | Тема 2.5. Спортивные игры | | |
| | Баскетбол | Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движе- | К.Н Р У |

| | | | |
|---|---|---|------------------------|
| | | нии. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. | |
| | Волейбол | Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | К.Н Р У |
| | Футбол | Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | К.Н Р У |
| | Бадминтон | Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. | К.Н Р У |
| <i>5 семестр</i> | | | |
| | Тема 2.6. Общая физическая подготовка | Силовые упражнения. Упражнения на перекладине: висы и упоры. Подтягивания на низкой перекладине (дев.), высокой (юн.) Подготовка к сдаче норм ГТО: подтягивание на перекладине. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков. | К.Н Р У |
| | Тема 2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. | К.Н Р У зачет |
| Примечание: К.Н – контрольные нормативы, Р – написание реферата, У – устный опрос | | | |

2.4.4. Содержание самостоятельной работы

Не предусмотрено

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

- не предусмотрены

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

В процессе преподавания применяются образовательные технологии: технология развивающего и проблемного обучения, здоровьесберегающая технология, личностно-ориентированная технология, игровая технология.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются индивидуальная работа обучающихся с интернет-ресурсами.

3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

| № | Тема | Виды применяемых образовательных технологий | Кол. час |
|-----------------------|--|--|----------|
| 1 | Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальное и культурное явления. Социально-биологические основы физической культуры. | информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение. | 2 |
| 2 | Тема 1.2. Основы здорового образа и стиля жизни. Составление индивидуального комплекса физических упражнений. | информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение. | 2 |
| Итого по курсу | | | 4 |

3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

| № | Тема | Виды применяемых образовательных технологий | Кол. час |
|---|---|--|----------|
| 1 | Практические занятия № 1 -10 по теме 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. | личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология. | 20 |
| 2 | Практические занятия № 1 -4 по теме 2.2. Гимнастика | технология развивающего и проблемного обучения, здоровьесберегающая технология. | 8 |
| 3 | Практические занятия № 1 -5 по теме 2.3. Плавание | личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология. | 10 |
| 4 | Практические занятия № 1 -10 по теме 2. 4.Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | технология развивающего и проблемного обучения, личностно-ориентированная технология | 20 |
| 5 | Тема 2.5. Спортивные игры | | |
| | Практические занятия № 1 -9 по | личностно-ориентированная технология, | 18 |

| | | | |
|-----------------------|---|---|------------|
| | теме 2.5. Баскетбол | соревновательно-игровая технология, здоровьесберегающая технология. | |
| | Практические занятия № 1 -9 по теме 2.5. Волейбол | лично-ориентированная технология, соревновательно-игровая технология, здоровьесберегающая технология. | 18 |
| | Практические занятия № 1 -6 по теме 2.5. Футбол | лично-ориентированная технология, соревновательно-игровая технология, здоровьесберегающая технология. | 12 |
| | Практические занятия № 1 -5 по теме 2.5. Бадминтон | соревновательно-игровая технология, здоровьесберегающая технология. | 10 |
| 6 | Практические занятия № 1 -10 по теме 2.6. Общая физическая подготовка | технология развивающего и проблемного обучения, лично-ориентированная технология | 20 |
| 7 | Практические занятия № 1 -12 по теме 2.7. Профессионально- прикладная физическая подготовка | лично-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология. | 24 |
| Итого по курсу | | | 160 |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта (ул. Ставропольская, 149, стадион (общая площадь 21883м²).

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

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

Оборудование и инвентарь:

- Стадион.

Стандартное футбольное поле с искусственным травяным покрытием.

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

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

- Спортивный зал №1

Баскетбол:

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

Бадминтон:

Две игровых площадки. Сетки. Ракетки и воланы.

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

- Спортивный зал №2

Волейбол:

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

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

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

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

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

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

- Переносной интерактивный стрелковый тир «Рубин»

4 - пистолета Макарова (ПМ)

3 - автомата Калашникова (АК-74)

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

Оборудование кабинета для учебно-методических занятий:

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

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

4.2. Перечень необходимого программного обеспечения

1. Операционная система Microsoft Windows 10
2. Пакет программ Microsoft Office Professional Plus
3. 7-zip GNU Lesser General Public License (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно)

4. Интернет браузер Google Chrome (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно)
5. K-Lite Codec Pack — универсальный набор кодеков (кодировщиков-декодировщиков) и утилит для просмотра и обработки аудио- и видеофайлов (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно)
6. WinDjView – программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно)
7. Foxit Reader — прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно)

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

5.1. Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

5.2. Дополнительная литература

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539702>
2. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541028>
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт,

2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534867>

4. Туревский, И. М. | Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>

5.3. Периодические издания

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

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

Электронно-библиотечные системы (ЭБС)

1. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» <http://www.biblioclub.ru/>
3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com
5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com/books?spo=1>

Профессиональные базы данных

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

Информационные справочные системы

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

Ресурсы свободного доступа

1. КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;
3. Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>

4. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/> .
6. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>;
7. Справочно-информационный портал "Русский язык" <http://gramota.ru/>;
8. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ

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

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Основное содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в процессе практических занятий представлено практической частью.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

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

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|-------|--|---|----------------------------------|
| 1 | Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8 | Р, У, Т |
| 2 | Тема 1.2. Здоровый образ жизни. | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8 | Р, У, Т |
| 3 | Тема 2.1. Легкая атлетика | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8 | У, Р, Т, КН. |
| 4 | Тема 2.2. Гимнастика | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8 | У, Р, КН. |
| 5 | Тема 2.3. Плавание | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8 | Р, У, Т, КН. |
| 6 | Тема 2.4. Атлетическая гимнастика | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8 | КН, Т. |

| | | | |
|---|--|---------------------------|--------------|
| 7 | Тема 2.5. Спортивные игры Баскетбол Волейбол Бадминтон Футбол | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8 | Р, У, КН, Т. |
| 8 | Тема 2.6. Общая физическая подготовка. | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8 | КН, Т. |
| 9 | Тема 2.7. Прикладная физическая подготовка | ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 8 | Р, У, КН, Т. |

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

7.2. Критерии оценки знаний

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

Критерии оценивания теоретических знаний

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

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

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

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

Требования к оформлению доклада

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

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

Критерии оценки доклада:

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

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

| Оформление слайдов | Параметры |
|-------------------------------------|---|
| Стиль | Соблюдать единого стиля оформления. |
| Фон | Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов. |
| Использование цвета | Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами. |
| Анимационные эффекты | При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов. |
| Представление информации | Параметры |
| Содержание информации | Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации. |
| Расположение информации на странице | Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой. |
| Размер шрифта | Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием. На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами. |
| Выделения информации | На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация). |
| Объем информации | Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде. |

| | |
|--------------|---|
| Виды слайдов | Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: – с таблицами – с текстом – с диаграммами |
|--------------|---|

Критерии оценивания презентаций:

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

Требования к оформлению реферата

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

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

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

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

Выполнение тестирования

Критерии оценивания:

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

| | |
|-------------------------------------|---|
| («удовлетворительно») | 68% правильных ответов |
| Оценка 2 («неудовлетворительно») | если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов |

Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Уровень владения техникой упражнения:

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

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

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

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

| Оценка | Критерии оценивания |
|----------------------------------|---|
| Оценка 5 («отлично») | обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. |
| Оценка 4 («хорошо») | обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. |
| Оценка 3 («удовлетворительно») | более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно |
| Оценка 2 («неудовлетворительно») | обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний |

Уровень физической подготовленности

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

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

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

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

7.3. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

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

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

7.3.1. Контрольные упражнения и тесты

Оценка уровня физических способностей студентов

| Фи-зич. спо-соб. | Контрольные упражнения (тест) | оценка | 2 курс | | 3 - 4 курс | |
|------------------|-------------------------------|--------|--------|---------|------------|---------|
| | | | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100м | 5 | 13,8 | 16,3 | 13,5 | 16,5 |
| | | 4 | 14,3 | 17,6 | 14,8 | 17,0 |
| | | 3 | 14,6 | 18,0 | 15,1 | 17,5 |
| Координацион. | Челночный бег 3 x 10м | 5 | 7.4 | 8.4 | 7,2 | 8.3 |
| | | 4 | 8.0 | 9.0 | 7.8 | 9.0 |
| | | 3 | 8.6 | 9.8 | 8.4 | 9.8 |
| Скор. | Прыжок в | 5 | 230 | 185 | 240 | 195 |

| | | | | | | |
|--|---|--|-----------|-----------|-------|-----------|
| | длину с места * | 4 | 210 | 170 | 230 | 180 |
| | | 3 | 200 | 160 | 215 | 170 |
| | Бег 2000м | 5 | - | 9.50 | - | 10.30 |
| | | 4 | - | 11.20 | - | 11.15 |
| | | 3 | - | 11.50 | - | 11.35 |
| | Бег 3000м | 5 | 13.10 | - | 12.30 | - |
| | | 4 | 14.40 | - | 13.30 | - |
| | | 3 | 15.10 | - | 14.00 | - |
| | Сило вые | Подтягивание юн, выс., дев. низк. перекл. | 5 | 13 | 13 | 14 |
| 4 | | | 10 | 10 | 12 | 15 |
| 3 | | | 8 | 9 | 10 | 10 |
| Сгибание рук в упоре юн брусья, дев гимна- скам. | | 5 | 19 | 16 | 17 | 14 |
| | | 4 | 13 | 10 | 14 | 12 |
| | | 3 | 11 | 9 | 12 | 10 |
| Ско- рост- но- сило- | Плавание на 50 м (мин., сек.) | 5 | 0,41 | 1.10 | | 1.10 |
| | | 4 | Без учета | Без учета | | Без учета |
| | | 3 | Без учета | Без учета | | Без учета |
| гибкость | Наклон впе- ред из поло- жения стоя с прямыми ногами на гимнастиче- ской скамье (см) | 5 | +13 | +16 | +13 | +16 |
| | | 4 | +8 | +9 | +7 | +11 |
| | | 3 | +6 | +7 | +6 | +8 |

Баскетбол

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

Волейбол

| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|---|--------|---|---|---------|---|---|
| | Оценка | | | | | |
| 2 курс | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. Подача - выполняется верхняя пря- мая, боковая из 10 попаданий в ле- вую/правую половину площадки. | 7 | 5 | 3 | 7 | 5 | 3 |
| 2. Прием – передача мяча: 20 передач над собой сверху, снизу (не менее 1 метра над собой) | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 3. Прием – передача мяча в парах, снизу | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| и сверху 10 + 10 (расстояние 5 метров) | | | | | | |
| 4. Судейство соревнований по волейболу. | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |

Бадминтон

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

Футбол

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

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

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

Оценка уровня физических способностей студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

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

Учащиеся СМГ сдают только те нормативы, по которым отсутствуют противопоказания. Таблица оценивания из сборника документов, рекомендованных Министерством образования РФ "Оценка качества подготовки по физической культуре"

Оценка уровня физической подготовленности, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|--------------|-------------|
| | высокий 5 | средний 4 | низкий 3 |
| Юноши | | | |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 180 | 170 | 160 |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 30 | 19 | 10 |
| 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин) | 60 | 50 | 40 |
| Девушки | | | |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 160 | 150 | 140 |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 8 | 5 | 4 |
| 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин) | 40 | 30 | 20 |

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

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-

оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

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

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

7.3.2. Вопросы для контроля самостоятельной работы:

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

7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в 3, 4, 5 семестре – зачет.

| Форма аттестации | Знания | Умения | Личные качества студента | Примеры оценочных средств |
|--------------------|---|--|---|--|
| 3 семестр зачёт | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка способности грамотно и четко излагать материал | Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются |
| 4 семестр зачёт | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка способности грамотно и четко излагать материал | Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются |
| 5 семестр зачёт | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка способности грамотно и четко излагать материал | Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются |

7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации

Вопросы для устного опроса.

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры (для зачёта 3 семестр)

1. Дайте определение - физическая культура- это...
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

3. Значение физического самовоспитания и самосовершенствования для нормальной жизнедеятельности человека.
4. Критерии эффективности здорового образа жизни.
5. Эффективные средства восстановления работоспособности.
6. Общефизическая подготовка (ОФП).
7. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
8. Перечислите формы занятий физической культурой.
9. Оптимальный режим занятий физической культурой.
10. Современные виды спорта.

Тема 1.2. Здоровый образ жизни (для зачёта 3 семестр)

1. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни.
2. Основные факторы, определяющие здоровье человека.
3. Составляющие здорового образа жизни.
4. Основные требования к организации здорового образа жизни
5. Дайте определение понятию «здоровье».
6. Режим дня студента.
7. Каким должно быть правильное питание?
8. Что включает в себя личная гигиена?
9. Вредные привычки.
10. Средства закаливания

Тема 2.1. Легкая атлетика (для зачёта 3 семестр)

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки.
5. На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Основные требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
10. Правила соревнований по легкой атлетике.

Тема 2.2. Гимнастика

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

9. Перечислите упражнений вводной и производственной гимнастики.
10. Перечислите упражнения на внимание.

Тема 2.3. Плавание (для зачета 4 семестр)

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

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (для зачета 4 семестр)

1. Дайте определение атлетической гимнастики как вида физкультурно-спортивной деятельности в настоящее время.
2. Определите структуру тренировочного занятия по атлетической гимнастике.
3. Что такое большая, средняя и малая нагрузки при выполнении силовых упражнений?
4. Охарактеризуйте роль дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.
5. Назовите факторы, определяющие длительность нагрузки и отдыха.
6. Какую роль выполняет расслабление при использовании упражнений силовой направленности?
7. Раскройте роль питания в процессе занятий атлетической гимнастикой.
8. Основные требования безопасности во время занятий атлетической гимнастикой.
9. Какие упражнения со свободными весами и с собственным весом вы знаете?
10. Каким образом могут повлиять занятия атлетической гимнастикой на развитие телосложения?

Тема 2.5. Спортивные игры (для зачёта 4 семестр)

Волейбол

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?
4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе?
6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7. Сколько времени даётся игроку на подачу?

8. До какого счета ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
10. Какие физические качества развивает игра?

Баскетбол

1. Размеры баскетбольной площадки?
2. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
3. Сколько длится баскетбольный матч?
4. Что такое тайм-аут?
5. Что такое "фол"?
6. Что такое "заслон"?
7. Что такое "дриблинг"?
8. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
9. Какие физические качества развивает игра?
10. Правило "24 секунд", "3 секунд", "5 секунд".

Бадминтон

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

Футбол

1. Какие удары по мячу вы знаете?
2. Назовите виды остановок мяча в футболе.
3. Как производится отбор мяча?
4. Расскажите об обманных действиях футболиста.
5. Какие тактические действия в защите и нападении применяются в футболе?
6. Какие приёмы мяча вы знаете?
7. Какие технические и тактические действия вратаря во время игры?
8. Какие основные нарушения правил игры в футбол вы знаете?
9. Основные требования безопасности во время занятий по футболу.
10. Правила соревнований по футболу.

Тема 2.6. Общая физическая подготовка (для зачёта 5 семестр)

1. Дать определения основному понятию «общая физическая подготовка».
2. Направленность общей физической подготовки.
3. Причины травматизма на занятиях по ОФП.
4. Назовите пять физических качеств человека и общие методы их развития.
5. Особенности проведения самостоятельных занятий по ОФП.
6. Что такое "сила человека"? Упражнения, применяемые для ее развития.

7. Что такое "быстрота человека"? Упражнения, применяемые для ее развития.
8. Что такое "выносливость человека"? Упражнения, применяемые для ее развития.
9. Что такое "гибкость человека"? Упражнения, применяемые для ее развития.
10. Особенности физической и функциональной подготовленности.

Тема 2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка
(для зачета 5 семестр)

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

7.4.2. Примерные задачи для проведения промежуточной аттестации

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

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

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

Задание (практическое) для зачёта ППФП

Критерии оценок:

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| юноши | | | |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; | До 9 | До 8 | До 7,5 |

| | | | |
|--|------|------|--------|
| - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | | | |
| девушки | | | |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |
| юноши | | | |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 10 | 12 | 14 |
| девушки | | | |
| сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 14 |

8. ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ – ИНВАЛИДОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Порядок обучения инвалидов и студентов с ограниченными возможностями определен Положением КубГУ « Об обучении студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья».

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены образовательные технологии, учитывающие особенности и состояние здоровья таких лиц.

9. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Не предусмотрено

**Рецензия
на рабочую программу**

по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Составитель: Соловьева С.А., преподаватель ИНСПО

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 05.02.2018 № 69 (зарегистрирован в Минюсте РФ от 26.02.2018 № 50137).

Рабочая программа включает разделы: паспорт рабочей программы с определением цели и задач учебной дисциплины; место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы; общую трудоемкость дисциплины; результаты обучения представлены формируемыми компетенциями; применяемые образовательные технологии; формы промежуточной аттестации; содержание дисциплины и тематический план; объем и содержание практических занятий для формирования обозначенных умений; тематика самостоятельных работ, охватывающих все основные разделы дисциплины, приведен большой спектр разнообразных видов внеаудиторной самостоятельной работы; учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины.

В результате изучения программного материала, обучающиеся овладеют знаниями и умениями по основным вопросам: основы здорового образа жизни, роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; использование физкультурно-оздоровительной деятельности при укреплении здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Недостатки в оформлении и содержании разделов программы не выявлены: содержание разделов программы соответствует учебному плану и ФГОС.

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

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

Рецензент:

Канд. пед. наук, доц., кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «КубГУ»



О.А. Помилуйко

РЕЦЕНЗИЯ НА РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура
для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Составитель: Соловьева С.А., преподаватель ИНСПО

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 05.02.2018 № 69, (зарегистрирован в Минюсте РФ от 26.02.2018 № 50137).

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

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

Содержание рабочей программы соответствует всем современным требованиям физической подготовки обучающихся по данной специальности. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность.

Практическая часть обеспечивает овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности и повышению уровня функциональных и двигательных способностей обучающихся, а также способствует укреплению их здоровья.

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

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

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

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

Рецензент:

Преподаватель физического воспитания
ГБПОУ КК "КТЭК"



Г.В. Чуднова