

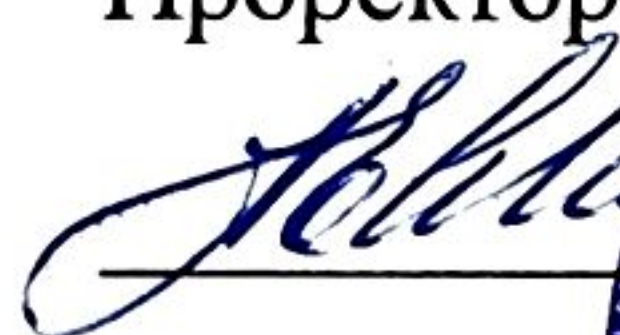


1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет» в г. Тихорецке

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе


«30» августа 2024 г. Евдокимов



Рабочая программа дисциплины
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА

специальность 40.02.04 Юриспруденция

2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 октября 2023 г. № 798 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция» (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 01.12.2023 № 76207)

Дисциплина	ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура
Форма обучения	очная
Учебный год	2025-2026, 2026-2027
2, 3 курс	3 сем., 4 сем., 5 сем.
всего 122 часа, в том числе:	
лекции	2 часа
практические занятия	120 час.
форма итогового контроля	3 семестр – зачет 4 семестр – зачет 5 семестр – диф. зачет

Составитель: преподаватель СПО _____ Р.Г. Папулов

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин
протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии
социально-гуманитарных дисциплин,
канд.филол.наук

 Н.В. Арнаутова
«30» августа 2024 г.

Рецензент (-ы):

Директор МБОУ СОШ №34 г. Тихорецка		А.В. Гринь
Учитель физической культуры МБОУ СОШ №34 г. Тихорецка	 подпись	А.В. Рагуленко

ЛИСТ
согласования рабочей программы учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Специальность среднего профессионального образования:
40.02.04 Юриспруденция

Заместитель директора по учебной работе _____  А.В. Харченко
«30» августа 2024 г.

Заведующая библиотекой филиала _____  А.В. СклЯрова
«30» августа 2024 г.

Инженер-программист
(программно-информационное
обеспечение образовательной программы) _____  С.А. Макеев
«30» августа 2024

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	5
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых знаний, умений и опыта деятельности)	5
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Структура дисциплины	6
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
2.4 Содержание разделов учебной дисциплины	10
2.4.1 Практические занятия	10
2.4.2. Содержание самостоятельной работы	12
2.4.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .	12
3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	12
3.1 Образовательные технологии при проведении практических занятий	13
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	13
4.2 Перечень необходимого программного обеспечения	13
5 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5.1 Основная литература	14
5.2 Дополнительная литература	14
5.3 Периодические издания	14
5.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	14
6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	15
7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	21
7.1 Паспорт фонда оценочных средств.....	21
7.2 Критерии оценки результатов обучения	21
7.3 Оценочные средства для проведения текущей аттестации	22
7.4 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	23
7.4.1 Примерные задания для проведения зачета /дифференцированного зачета.....	23
8 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

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

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура входит в профессиональный модуль ОГСЭ – общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 122 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 122 часа.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых знаний, умений и опыта деятельности)

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	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: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		3	4	5
Учебная нагрузка (всего)	122	32	48	42
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122	32	48	42
в том числе:				
занятия лекционного типа	2	2	-	-
практические занятия	120	30	48	42
Самостоятельная работа обучающегося (всего)				
в том числе:				
реферат				
самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала				
Консультации	-	-	-	-
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета/диф.зачета</i>		<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>диф. зачет</i>
Всего по дисциплине	122			

2.2. Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Всего	Теоретическое обучение	Практические занятия
Раздел 1. Легкая атлетика	20	-	20
Тема 1.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	20	-	20
Раздел 2. Гимнастика	12	2	10
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений	12	2	10
Раздел 3. Спортивные игры	48	-	48
Тема 3.1. Настольный теннис	22	-	22
Тема 3.2. Шахматы	26		26
Раздел 4. Легкая атлетика	10	-	10
Тема 4.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	10	-	10
Раздел 5. Гимнастика	10	-	10
Тема 5.1. Оздоровительные системы физических упражнений	10	-	10
Раздел 6. Спортивные игры	22	-	22
Тема 6.1. Настольный теннис	10	-	10
Тема 6.2. Шахматы	12	-	12
Всего по дисциплине	122	-	122

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		32	
Тема 1.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	20	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия 1. Основы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Основные легкоатлетические упражнения 2. Техника ходьбы. Разминка легкоатлета. Основы техники ходьбы 3. Средства и методы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики 4. Комплекс легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки 5. Контрольное занятие: комплекс легкоатлетических упражнений. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений	20	
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Лекция		
	Основы здорового образа жизни студента. Разминка. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях	2	
	Практические занятия	10	
	1 Основы здорового образа жизни студента. Разминка. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях 2. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой. Разминка. Осуществление самоконтроля при занятиях физической культурой 3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности. 4. Основы систем физических упражнений и физической культуры. Разминка. Комплекс физических упражнений 5. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Разминка. Обучение упражнениям на гибкость и формирование осанки 6. Контрольное занятие: комплекс упражнений. Разминка. Выполнение комплекса упражнений		
Итого за 3 семестр: 2 ч. лекции, 30 ч. практические занятия			
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 3.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	22	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия		
	1. Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Правила игры в настольный теннис 2. Правила судейства соревнований в настольном теннисе. Разминка. Требование техники безопасности		

	при игре в настольный теннис. 3. Методика игры в настольный теннис. Разминка. Способы держания ракетки 4. Техника игры в настольный теннис. Разминка. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Стойки при приеме мяча, при ударах 5. Особенности игры в настольный теннис. Разминка. Передвижения при приеме, при ударах 6. Отработка техники игры в настольный теннис. Разминка. Поддачи. Удары без вращения, удар с нижним вращением, удар с верхним вращением 7. Совершенствование техники игры в настольный теннис. Разминка. Тактика парной игры, перемещения игроков на площадке 8. Контрольное занятие: настольный теннис. Разминка. Турнир на первенство группы		
Тема 3.2. Шахматы	Содержание учебного материала	26	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия		
	1. Значение игры в шахматы. Разминка. Правила игры в шахматы 2. Правила судейства соревнований по шахматам. Разминка. Разыгрывание тренировочных позиций в паре. 3. Отработка тренировочных позиций. Разминка. Решение пешечных окончаний. Решение ладейных окончаний 4. Решение позиций при игре в шахматы. Разминка. Решение позиций: слон против пешек, конь против пешек, ладья против пешек 5. Техника игры в шахматы. Разминка. Техника матования одинокого короля 6. Отработка техники игры в шахматы. Разминка. Решение задач «Ограниченный король», «В угол» 7. Совершенствование техники игры в шахматы. Разминка. Решение задач «На крайнюю линию», «Кратчайший путь» 8. Контрольное занятие: шахматы. Разминка. Турнир на первенство группы		
Итого за 4 семестр: 48 ч. практические занятия			
Раздел 4. Легкая атлетика			ОК 04 ОК 08
Тема 4.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия		
	1. Основы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Основные легкоатлетические упражнения 2. Техника ходьбы. Разминка легкоатлета. Основы техники ходьбы 3. Средства и методы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики 4. Комплекс легкоатлетических упражнений. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений 5. Контрольное занятие: комплекс легкоатлетических упражнений. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений		
Раздел 5. Гимнастика		10	ОК 04

Тема 5.1. Оздоровительные системы физических упражнений	Содержание учебного материала		ОК 08
	Практические занятия		
	1. Основы здорового образа жизни студента. Разминка. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях 2. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой. Разминка. Осуществление самоконтроля при занятиях адаптивной физической культурой 3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности. Разминка. Подбор упражнений 4. Основы оздоровительных систем физических упражнений физической культуры. Разминка. Комплекс физических упражнений 5. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Разминка. Обучение упражнениям на гибкость и формирование осанки 6. Контрольное занятие: комплекс упражнений. Разминка. Выполнение комплекса упражнений		
Раздел 6. Спортивные игры		22	
Тема 6.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия		
	1. Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Требование техники безопасности при игре в настольный теннис. Способы держания ракетки 2. Техника игры в настольный теннис Разминка. Правила судейства соревнований в настольном теннисе. 3. Стойки при игре в настольный теннис. Разминка. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Стойки при приеме мяча, при ударах. Передвижения при приеме, при ударах. 4. Отработка техники игры в настольный теннис. Разминка. Поддачи. Удары без вращения, удар с нижним вращением, удар с верхним вращением 5. Совершенствование техники игры в настольный теннис. Разминка. Тактика парной игры, перемещения игроков на площадке. 6. Контрольное занятие: настольный теннис. Разминка. Турнир на первенство группы		
Тема 6.2. Шашки	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия		
	1. Шашки как вид спорта. Разминка. Общие правила игры в шашки 2. Особенности игры в шашки. Разминка. Варианты правил хода и взятия 3. Техника игры в шашки. Разминка. Общие принципы игры в шашки. Обозначение полей 4. Характеристика ходов игры в шашки. Разминка. Изучение характеристики ходов игры в шашки 5. Тактика игры в шашки. Разминка. Совершенствование тактических действий игры в шашки 6. Контрольное занятие: шашки. Разминка. Турнир на первенство группы		
Итого за 5 семестр: 42 ч. практические занятия		42	
Итого за курс: 2 ч. лекции, 120 ч. практические занятия		122	

2.4 Содержание разделов учебной дисциплины

2.4.1 Практические занятия

№ Раз дела	Наименование раздела	Содержание раздела	Формы текущего контроля
3 семестр			
1	Легкая атлетика	1. Основы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Основные легкоатлетические упражнения 2. Техника ходьбы. Разминка легкоатлета. Основы техники ходьбы 3. Средства и методы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики 4. Комплекс легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки 5. Контрольное занятие: комплекс легкоатлетических упражнений. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений	ПР
2	Гимнастика	1. Основы здорового образа жизни студента. Разминка. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях 2. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой. Разминка. Осуществление самоконтроля при занятиях физической культурой 3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности. 4. Основы систем физических упражнений и физической культуры. Разминка. Комплекс физических упражнений 5. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Разминка. Обучение упражнениям на гибкость и формирование осанки 6. Контрольное занятие: комплекс упражнений. Разминка. Выполнение комплекса упражнений	ПР
4 семестр			
3	Спортивные игры	1. Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Правила игры в настольный теннис 2. Правила судейства соревнований в настольном теннисе. Разминка. Требование техники безопасности при игре в настольный теннис. 3. Методика игры в настольный теннис. Разминка. Способы держания ракетки 4. Техника игры в настольный теннис. Разминка. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Стойки при приеме мяча, при ударах 5. Особенности игры в настольный теннис. Разминка. Передвижения при приеме, при ударах 6. Отработка техники игры в настольный теннис. Разминка. Поддачи. Удары без вращения, удар с нижним вращением, удар с верхним вращением	ПР

№ Раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Формы текущего контроля
		7. Совершенствование техники игры в настольный теннис. Разминка. Тактика парной игры, перемещения игроков на площадке 8. Контрольное занятие: настольный теннис. Разминка. Турнир на первенство группы 9. Значение игры в шахматы. Разминка. Правила игры в шахматы 10. Правила судейства соревнований по шахматам. Разминка. Разыгрывание тренировочных позиций в паре. 11. Отработка тренировочных позиций. Разминка. Решение пешечных окончаний. Решение ладейных окончаний 12. Решение позиций при игре в шахматы. Разминка. Решение позиций: слон против пешек, конь против пешек, ладья против пешек 13. Техника игры в шахматы. Разминка. Техника матования одинокого короля 14. Отработка техники игры в шахматы. Разминка. Решение задач «Ограниченный король», «В угол» 15. Совершенствование техники игры в шахматы. Разминка. Решение задач «На крайнюю линию», «Кратчайший путь» 16. Контрольное занятие: шахматы. Разминка. Турнир на первенство группы	
5 семестр			
4	Легкая атлетика	1. Основы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Основные легкоатлетические упражнения 2. Техника ходьбы. Разминка легкоатлета. Основы техники ходьбы 3. Средства и методы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики 4. Комплекс легкоатлетических упражнений. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений 5. Контрольное занятие: комплекс легкоатлетических упражнений. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений	ПР
5	Гимнастика	1. Основы здорового образа жизни студента. Разминка. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях 2. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой. Разминка. Осуществление самоконтроля при занятиях адаптивной физической культурой 3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности. Разминка. Подбор упражнений 4. Основы оздоровительных систем физических упражнений физической культуры. Разминка. Комплекс физических упражнений	ПР

№ Раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Формы текущего контроля
		5. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Разминка. Обучение упражнениям на гибкость и формирование осанки 6. Контрольное занятие: комплекс упражнений. Разминка. Выполнение комплекса упражнений	
6	Спортивные игры	1. Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Требование техники безопасности при игре в настольный теннис. Способы держания ракетки 2. Техника игры в настольный теннис Разминка. Правила судейства соревнований в настольном теннисе. 3. Стойки при игре в настольный теннис. Разминка. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Стойки при приеме мяча, при ударах. Передвижения при приеме, при ударах. 4. Отработка техники игры в настольный теннис. Разминка. Поддачи. Удары без вращения, удар с нижним вращением, удар с верхним вращением 5. Совершенствование техники игры в настольный теннис. Разминка. Тактика парной игры, перемещения игроков на площадке. 6. Контрольное занятие: настольный теннис. Разминка. Турнир на первенство группы 7. Шашки как вид спорта. Разминка. Общие правила игры в шашки 8. Особенности игры в шашки. Разминка. Варианты правил хода и взятия 9. Техника игры в шашки. Разминка. Общие принципы игры в шашки. Обозначение полей 10. Характеристика ходов игры в шашки. Разминка. Изучение характеристики ходов игры в шашки 11. Тактика игры в шашки. Разминка. Совершенствование тактических действий игры в шашки 12. Контрольное занятие: шашки. Разминка. Турнир на первенство группы	ПР

Примечание: ПР – практическая работа

2.4.2. Содержание самостоятельной работы

Не предусмотрена

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

3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентностного подхода предусматривается 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 занятий:

- практические (проводятся в спортзале, на стадионе, в тренажерном зале), контрольные нормативы;
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации;
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

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	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
1	2	3	4
1	Легкая атлетика	Практическая работа	32
2	Гимнастика	Практическая работа	24
3	Спортивные игры	Практическая работа	66
	Итого по курсу		122
	в том числе интерактивное обучение*		-

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс:

спортивный зал (спортивное оборудование, спортивный инвентарь);

4.2 Перечень необходимого программного обеспечения

При изучении дисциплины может быть использовано следующее программное обеспечение:

– комплекс взаимосвязанных программ, предназначенных для управления ресурсами ПК и организации взаимодействия с пользователем (операционная система Windows XP PRO);

– пакет приложений для выполнения основных задач компьютерной обработки различных типов документов (Microsoft Office 2010) в состав которого входят:

MS Word – текстовый процессор – для создания и редактирования текстовых документов;

MS Excel – табличный процессор – для обработки табличных данных и выполнения сложных вычислений;

MS Access – система управления базами данных – для организации работы с большими объемами данных;

MS Power Point – система подготовки электронных презентаций – для подготовки и проведения презентаций;

MS Outlook – менеджер персональной информации – для обеспечения унифицированного доступа к корпоративной информации;

MS Publisher – настольная издательская система – для создания профессионально оформленных публикаций.

- программа для комплексной защиты ПК, объединяющая в себе антивирус, антишпион и функцию удаленного администратора (Kaspersky endpoint Security 10);
- пакет программ для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF (Adobe Reader);
- прикладное программное обеспечение для просмотра веб-страниц, содержания веб-документов, компьютерных файлов и их каталогов, управления веб-приложениями, а также для решения других задач (Яндекс);
- программы, предназначенные для архивации, упаковки файлов путем сжатия хранимой в них информации (7zip).

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. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование) . — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> . — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный

5.2 Дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — 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>

5.3 Периодические издания

1. Культура физическая и здоровье. – URL: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337
2. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774>
3. Теория и практика физической культуры.– URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>
4. Физическая культура, спорт - наука и практика. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name

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

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт. – URL: <http://biblioclub.ru>
2. ЭБС Издательства «Лань»: сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>
3. ЭБС «Юрайт»: сайт. – URL: <https://urait.ru/>
4. ЭБС «BOOK.ru»: сайт. – URL: <https://www.book.ru>
5. ЭБС «ZNANIUM.COM»: сайт. – URL: <https://www.znanium.com>
6. Базы данных компании «Ист Вью»: сайт . – URL: <http://dlib.eastview.com>
7. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru»: сайт. – URL: <http://elibrary.ru/>
8. Электронная библиотека "Издательского дома "Гребенников". - URL: <http://www.grebennikon.ru/>
9. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия). - URL: <http://uisrussia.msu.ru/>
10. "Лекториум ТВ" - видеолекции ведущих лекторов России. - URL: <http://www.lektorium.tv/>
11. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций КубГУ. - URL: <http://docspace.kubsu.ru/>
12. Министерство спорта Российской Федерации [сайт]. - URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
13. Российское образование [Федеральный портал]. - URL: <https://www.edu.ru/>

6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики, гимнастика, спортивные игры.

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет путем написания рефератов. Основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

Спортивная подготовка студентов определяется по степени усвоения студентами основных разделов подготовки данного вида спорта.

В течение всего периода обучения для контроля за динамикой общей физической подготовленности студентов в начале первого семестра (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование.

Формой итогового контроля успеваемости студентов по физической культуре является дифференцированный зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

Методика выполнения тестов

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). Исходное положение, лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления

студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)

Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

Приседание на одной ноге (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Основные причины травматизма во время занятий физическими упражнениями и их предупреждение

1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий: слабая дисциплина, проведение занятий без предварительной разминки, неправильное дозирование нагрузок, продолжительность занятий, не соответствующая возрасту и физическим возможностям, переутомление, слабое владение техникой, несоблюдение правил при проведении игр.

2. Некачественный спортивный инвентарь: рваные или деформированные мячи, трещины на гимнастических снарядах, качающиеся снаряды и приспособления.

3. Неблагоприятные метеорологические условия: сильный ветер, низкая или высокая температура, высокая влажность, отсутствие вентиляции, несоответствие формы одежды погодным условиям.

4. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности: несоблюдение инструкций по технике безопасности; наличие на площадке посторонних предметов или другого выступающего оборудования (в зале), камней, палок и т.п. (на улице); занятия на скользкой площадке или в обуви со скользкой подошвой; наличие у занимающихся посторонних предметов, часов, цепочек, браслетов, серёжек, металлических и пластмассовых заколок, значков; отсутствие спортивной обуви и формы; плохое освещение.

5. Нарушение врачебных требований: занятия при болезненных состояниях; несоблюдение сроков ограничения после заболеваний; неправильное распределение студентов на медицинские группы; участие в соревнованиях студентов из специальной медицинской группы; участие в соревнованиях студентов без разрешения врача.

Для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм студентами во время выполнения различных упражнений, а затем выработать травмоисключающие поведенческие рекомендации.

Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Как правило, это обычные травмы, такие же, как и в повседневной жизни. Но есть травмы, которые характерны только для занимающихся физической культурой и спортом. Они могут быть различной тяжести, в том числе и тяжёлыми, требующими оперативного вмешательства медицинских специалистов. Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм: индивидуальные особенности занимающихся физической культурой; условия проведения занятий, наличие и качество инвентаря; особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности.

Наибольшее количество травм у студентов наблюдается в начале и в конце учебного года, когда студенты ещё функционально не готовы к нагрузкам или уже находятся в перенапряжённом состоянии. Резко возрастает риск получения травм при инфекционных заболеваниях, часто сопровождающихся различными осложнениями.

Важное значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий, спортивный инвентарь. Так, неблагоприятная погода и недостаточное освещение значительно увеличивают риск получения травмы.

Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом, каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила: иметь для занятий соответствующую обувь и одежду; не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья; перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий.

Таким образом, причины несчастных случаев и травм кроются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физическому воспитанию. Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, плаванию, и т.д.), с ними студентов знакомит преподаватель физической культуры перед началом занятий.

Несколько конкретных примеров.

Если выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями, то в любой момент можно сорваться и упасть. При выполнении опускания с перекладины рекомендуется приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая. В результате выполнения приземления в положении «стойка смирно» можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Наиболее частой причиной травм во время занятий бегом являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины), не подходящая для этого обувь.

Перед началом соревнований необходимо провести разминку, которая подготовит опорно-двигательный аппарат к предстоящей нагрузке. Во время разминки мышцы приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и с большей скоростью, при этом снижается возможность травмы.

Необходимо строго придерживаться рекомендаций врача о возобновлении занятий физической культурой после перенесённых заболеваний. Так, например, при воспалительных процессах в бронхах, лёгких под воздействием сильных лекарств смазывается клиническая картина. Человек чувствует себя здоровым, а процесс болезни скрыто продолжается, при высокой физической нагрузке (особенно соревновательной) может дать молниеносное обострение с явлением острой сердечно-сосудистой недостаточности.

Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике

Лёгкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными, циклическими, ациклическими и смешанными движениями. Во всех видах

лёгкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий, реже встречаются травмы мышц. Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок – кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования во время занятий легкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует всегда содержать в порядке.
2. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.
3. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта.

Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм

К занятиям спортивными играми допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму и обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, если занятия проводятся в спортивном зале; знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара. Во время игр занимающиеся могут при падениях, столкновениях и выполнении индивидуальных игровых действий получить различные травмы. Поэтому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Обеспечение мер безопасности во время игр достигается выполнением следующих основных правил: занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах, отвечающих требованиям правил игры; перед игрой студенты должны снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко

подстрижены, очки закреплены резинкой и должны иметь роговую оправу; на занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания преподавателя; игра должна проводиться на сухой площадке; если она проходит в зале, пол должен быть чистым и сухим; все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены; тренировочные игры должны проводиться в соответствии с правилами; занятия должны проводиться под руководством преподавателя.

Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале

Занятия в тренажерных залах стали привычным явлением для студентов. Избирательно воздействуя на определенные группы мышц, тренажеры помогают существенно уплотнить цикл занятий и сократить срок обретения нужных двигательных навыков и умений в 2-3 раза. Эффективны они и в том случае, когда студенту, ведущему малоподвижный образ жизни, необходимо восстановить силы, дать нужную нагрузку обычно бездействующим мышцам. Занятия на тренажерах – средство профилактики гиподинамии и гипокинезии. Во время занятий на тренажерах существует риск получения травмы вследствие их неисправности и неправильной установки (крепления), а также нарушения правил их использования. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале заключаются в следующем: для получения допуска к занятиям надо пройти инструктаж по использованию тренажеров; занимающиеся должны соблюдать правила по использованию тренажеров; заниматься в тренажерном зале следует в установленной спортивной форме и обуви; все используемые тренажеры должны быть обеспечены инструкциями по безопасности; тренажерный зал должен быть обеспечен аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Первая помощь пострадавшему, получившему травму во время занятий физическими упражнениями

Под первой медицинской помощью понимают комплекс срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях. От того, насколько быстро и качественно эта помощь будет оказана, нередко зависит жизнь

человека. И хотя оказание первой медицинской помощи входит в прямые обязанности каждого медицинского работника, тем не менее, необходимо, чтобы и широкие слои населения были обучены простейшим способам оказания первой, доврачебной помощи и могли бы при необходимости использовать свои навыки для оказания само- и взаимопомощи.

Помощь при кровотечении

Любое механическое повреждение сосудов вызывает кровотечение. Первая медицинская помощь в этом случае должна быть направлена на остановку кровотечения, которая осуществляется прямо на месте травмирования следующими способами: прижатие пальцами сосуда несколько выше раны в точках поверхностного расположения артерий; наложение жгута на 3-5 см выше раны не более чем на 2 часа летом и 1 час зимой; наложение на место кровотечения давящей повязки; максимальное сгибание конечности при кровотечениях из руки или ноги; придать поврежденной конечности приподнятое положение при поверхностных ранениях.

Иногда студенты получают травмы, при которых возникает кровотечение из носа. Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем: если кровотечению предшествовал удар, надо проверить, нет ли перелома, усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена; на 5-10 минут большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке; если после этого кровотечение не останавливается, следует ввести в носовые ходы кусочки ваты или марли, смоченные раствором поваренной соли (одна чайная ложка на стакан воды), или специальные кровоостанавливающие тампоны; в том случае, если кровотечение не останавливается в течение 30-40 минут, пострадавшего необходимо в сидячем положении доставить в лечебное учреждение.

Первая медицинская помощь при переломах костей

Переломом называется нарушение целостности кости. Переломы делятся на закрытые (без повреждения кожи) и открытые, при которых имеется повреждение кожи в зоне перелома. Переломы бывают разнообразной формы: поперечные, косые, спиральные, продольные.

Для перелома характерны: резкая боль, усиливающаяся при любом движении и нагрузке на конечность, изменение положения тела и формы конечности, нарушение её функции (невозможность пользоваться конечностью), появление отёчности и кровоподтёка в зоне перелома, укорочение конечности, патологическая (ненормальная) подвижность кости.

Основными мероприятиями первой помощи при переломах костей являются: создание неподвижности костей в области перелома; проведение мер, направленных на борьбу с шоком или на его предупреждение; организация быстрой доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

Быстрое создание неподвижности костей в области перелома - иммобилизация - уменьшает боль и является главным моментом в предупреждении шока. Иммобилизация конечности достигается наложением транспортных шин или шин из подручного твёрдого материала. Наложение шины нужно проводить непосредственно на месте происшествия и только после этого транспортировать больного.

При открытом переломе перед иммобилизацией конечности необходимо наложить антисептическую повязку. При кровотечении из раны должны быть применены способы временной остановки кровотечения (давящая повязка, наложение жгута и др.). Если нет транспортных шин, то иммобилизацию следует проводить при помощи импровизированных шин из любых подручных материалов. При отсутствии подсобного материала иммобилизацию следует провести путём прибинтовывания повреждённой конечности к здоровой части тела: верхней конечности – к туловищу при помощи бинта или косынки, нижней – к здоровой ноге.

При проведении транспортной иммобилизации надо соблюдать следующие правила: шины должны быть надёжно закреплены и хорошо фиксировать область перелома; шину нельзя накладывать непосредственно на обнажённую конечность, последнюю

предварительно надо обложить ватой или какой-нибудь тканью; создавая неподвижность в зоне перелома, необходимо произвести фиксацию двух суставов выше и ниже места перелома (например, при переломе голени фиксирую голеностопный и коленный сустав) в положении, удобном для больного и для транспортировки; при переломах бедра следует фиксировать все суставы нижней конечности (коленный, голеностопный, тазобедренный).

Профилактика шока и других общих явлений во многом обеспечивается правильно произведенной фиксацией поврежденных костей.

Повреждения черепа и мозга. Наибольшую опасность при ушибах головы представляют повреждения мозга. Выделяют повреждения мозга: сотрясение, ушиб (контузия) и сдавливание. Для травмы мозга характерны общемозговые симптомы: головокружение, головная боль, тошнота и рвота. Наиболее часто встречаются сотрясения головного мозга. Основные симптомы: потеря сознания, (от нескольких минут до суток и более) и ретроградная амнезия – пострадавший не может вспомнить события, которые предшествовали травме. При ушибе и сдавливании мозга появляются симптомы очагового поражения: нарушение речи, чувствительности движений конечности, мимики и т.д.

Первая помощь заключается в создании покоя. Пострадавшему придают горизонтальное положение. К голове прикладывают пузырь со льдом или ткань, смоченную холодной водой. Если пострадавший без сознания, необходимо очистить полость рта от слизи, рвотных масс и уложить его в фиксированное - стабилизированное положение.

Транспортировку пострадавших с ранениями головы, повреждениями костей черепа и головного мозга следует осуществлять на носилках в положении лёжа на спине.

Транспортировку пострадавших в бессознательном состоянии следует осуществлять в положении лёжа на боку. Это обеспечивает хорошую иммобилизацию головы и предупреждает развитие асфиксии от западения языка и аспирации рвотными массами.

Перед транспортировкой пострадавших с повреждением челюстей следует произвести иммобилизацию челюстей: при переломах нижней челюсти – путём наложения пращевидной повязки, при переломах верхней – введением между челюстями полоски фанеры или линейки и фиксацией её к голове.

Перелом позвоночника. Перелом позвоночника – чрезвычайно тяжёлая травма. Признаком её является сильнейшая боль в спине при малейшем движении. Категорически запрещается пострадавшего с подозрением на перелом позвоночника сажать, ставить на ноги. Создать покой, уложив его на ровную твёрдую поверхность – деревянный щит, доски. Эти же предметы используют для транспортной иммобилизации. При отсутствии доски пострадавшего в бессознательном состоянии наименее опасно транспортировать на носилках в положении лёжа на животе.

Перелом костей таза. Перелом костей таза – одна из наиболее тяжёлых костных травм, часто сопровождается повреждением внутренних органов и тяжёлым шоком. Больного следует уложить на ровную твёрдую поверхность, ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах, бедра несколько развести в стороны (положение лягушки), под колени положить тугой валик из подушки, одеяла, пальто, сена т. д. высотой 25-30 см.

Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях связок и вывихах

Ушиб. На месте ушиба быстро появляется припухлость, возможен и кровоподтёк (синяк). При разрыве крупных сосудов под кожей могут образоваться скопления крови (гематомы). При ушибе прежде всего необходимо создать покой повреждённому органу. На область ушиба необходимо наложить давящую повязку, придать этой области тела возвышенное положение, что способствует прекращению дальнейшего кровоизлияния в мягкие ткани. Для уменьшения болей и воспалительных явлений к месту ушиба прикладывают холод – пузырь со льдом, холодные компрессы.

Растяжения и разрывы связок. Растяжение характеризуется появлением резких болей, быстрым развитием отёка в области травмы и значительным нарушением функций суставов. Первая помощь при растяжении связок такая же, как и при ушибах, т.е. прежде всего накладывают повязку, фиксирующую сустав. При разрыве сухожилий, связок первая

помощь заключается в создании больному полного покоя, наложении тугой повязки на область поврежденного сустава. Повреждение сустава, при котором происходит смещение соприкасающихся в его полости суставных концов костей, с выходом одной из них через разрыв из полости сустава в окружающие ткани, называется вывихом. Симптомами вывиха являются боль в конечности, резкая деформация (западение) области травмы, отсутствие активных и невозможность пассивных движений в суставе, фиксация конечностей в неестественном положении, не поддающихся исправлению, изменение длины конечности, чаще её укорочение.

Первая помощь: холод на область повреждённого сустава, применение обезболивающего, иммобилизация конечности в том положении, которое она приняла после травмы. Вправление вывиха - врачебная процедура. Не следует пытаться вправить вывих, так как иногда трудно установить, вывих это или перелом, тем более что вывихи часто сопровождаются трещинами и переломами костей.

Обморок - кратковременная потеря сознания вследствие острой ишемии головного мозга. Проявляется он внезапным нарушением сознания вплоть до полной его утраты. Внезапно появляются тошнота, рвота, звон в ушах, головокружение, потемнение в глазах с резким побледнением кожи, зрачки расширены. Реакция их на свет ослаблена. Дыхание поверхностное, замедленное. Пульс замедленный – 40-50 ударов в минуту.

Основные причины: психические травмы, потрясения, сильные отрицательные эмоции, болевой синдром, переутомление, массивные кровопотери.

Неотложная помощь. Необходимо обеспечить свободное дыхание, расстегнуть воротник, пояс, широко открыть окна или вынести пострадавшего на открытый воздух, несколько опустить голову или приподнять нижние конечности. Опрыскать лицо холодной водой или похлопать по щекам полотенцем, смоченным в холодной воде. Согреть, накрыть пострадавшего и напоить крепким кофе или чаем. Хорошо помогает вдыхание возбуждающих средств (нашатырный спирт и уксус), легко смазывая кожу по краям отверстий носа, смазать виски. Иногда помогают растирания щёткой подошвенных поверхностей стоп. Можно поставить горчичники на затылок. При затяжном обмороке тело следует растирать. Госпитализация необходима при повторном обмороке.

7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

7.1 Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Номер знаний, умений, навыков (опыта) из перечня	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества человека	ОК 4, ОК 8	выполнение практического задания
2.	Раздел 2. Легкая атлетика	ОК 4, ОК 8	выполнение практического задания
3.	Раздел 3. Основы физической подготовки	ОК 4, ОК 8	выполнение практического задания
4.	Раздел 4. Гимнастика	ОК 4, ОК 8	выполнение практического задания
5.	Раздел 5. Спортивные игры	ОК 4, ОК 8	выполнение практического задания

7.2 Критерии оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Критерии оценки. Знания студентов на практических занятиях оцениваются отметками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» ставится студентам, которые правильно выполняют двигательное действие, точно в надлежащем темпе, легко и четко, согласно контрольному нормативу.

Оценка «хорошо» ставится студентам, которые выполняют двигательное действие правильно, но недостаточно легко и четко наблюдается некоторая скованность, согласно контрольному нормативу.

Оценка «удовлетворительно» ставится студентам, которые выполняют двигательное действие в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, согласно контрольному нормативу.

Оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые выполняют двигательное действие неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на дифференцированном зачете;

- при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

- при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Студенты обязаны сдать зачет/дифференцированный зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет/Дифференцированный зачет по дисциплине преследует цель оценить работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения зачета /дифференцированного зачета – выполнение контрольных нормативов. Результат сдачи дифференцированного зачета заносится преподавателем в зачетную ведомость и зачетную книжку.

7.3 Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Текущая аттестация по дисциплине Физическая культура/Адаптивная физическая культура проводится в форме:

- выполнение практических заданий;
- сдача контрольных нормативов.

Форма аттестации	Знания	Умения	Личные качества обучающегося	Примеры оценочных средств
Выполнение практических заданий, контрольных нормативов	знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знать основы здорового образа жизни.	уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Практические задания, контрольные нормативы

7.4 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.4.1 Примерные задания для проведения зачета /дифференцированного зачета

Промежуточная аттестация

Форма аттестации	Знания	Умения	Практический опыт (владеть)	Личные качества обучающегося	Примеры оценочных средств
зачет	знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знать основы здорового образа жизни.	уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	задание к зачету
диф.зачет	знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знать основы здорового образа жизни.	уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	задание к диф.зачету

Контрольные нормативы для проведения зачета/ дифференцированного зачета

Контрольный норматив	Методические указания	Критерии оценивания		
		Оценка	Юноши	Девушки
Бег 30м	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5	4,5 сек	5.0сек
		4	5.0 сек	5.5сек
		3	5.1сек и более	6.0сек и более
		2	при не соблюдении техники.	не соблюдении техники.
Бег 30м с ходу	Оценивается техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега.	5	4.0 сек и менее	4,5 сек
		4	4.5	5.0сек
		3	5.0сек и более	5,5 сек и более
		2	при не соблюдении техники.	При не соблюдении техники.

Бег 100м	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5	13,5сек	16.0сек
		4	15.0сек	17.5сек
		3	15.1сек и более	17.6сек и более
		2	при не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Бег 500м	Оценивается общая техника бега	5	-	2,30
		4	-	3,00
		3	-	3,30 и более
		2	-	при не соблюдении техники.
Бег 1000м	Оценивается общая техника бега	5	3,30мин	-
		4	4мин	-
		3	4,1мин и более	-
		2	при не соблюдении техники.	-
Прыжок в длину с мета	Оценивается техника прыжка, фазы отталкивания, полета и приземления	5	2,20м	1,90м
		4	2,10м	1,80м
		3	2м и менее	1,70м и менее
		2	При не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Метания облегченного мяча	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	5	40м	25м
		4	35м	20м
		3	30м и менее	18м и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Наклон из положения стоя на гимнастической лавке	Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.	5	12см	15см
		4	8см	10см
		3	6см и менее	8см и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Прыжки на скакалке за 1 мин	Засчитываются только прыжки на двух ногах, оценивается техника выполнения и скоординированность работы рук и ног	5	120р	100р
		4	100р	90р
		3	80р и менее	80р и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Сгибание	Засчитываются при	5	12р	18р

разгибание рук в висе на перекладине (у девушек в висе лежа)	отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.	4	8р	12р
		3	6р и менее	10р и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Поднимание и опускание туловища из положения сидя с согнутыми ногами(пресс)	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	5	50р	40р
		4	40р	30р
		3	39р и менее	29р и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Гимнастическая связка с элементами акробатики	Оценивается: - правильный порядок выполнения элементов; - плавность перехода из одного элемента в другой; - точность уверенность в движениях, осанка и чистота выполнения	5	Чистое выполнение, все элементы выполнены, порядок соблюден, недочетов нет.	
		4	Незначительные недочеты при полном объеме элементов и правильным их порядком	
		3	Грубые нарушения техники, или не выполнение 1 или 2х элементов.	
		2	Не знание техники и порядка выполнения элементов	

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации

Компетенции, проверяемые оценочным средством – ОК 4, ОК 8

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
3. Уставные размыкания и смыкания строя.
4. Основные положения рук.
5. Основные стойки.
6. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
7. Перестроение из одной шеренги в две - три и т.д.
8. Элементы фигурной маршировки.
9. Разновидности ходьбы и бега.
10. Беговой шаг.
11. Челночный бег.
12. Прыжки в длину с места.
13. Виды гимнастики.
14. Акробатика.

15. Гимнастические упражнения.
16. Упражнения на гимнастических снарядах.
17. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, равновесие, группировка,
18. Словарь основных гимнастических терминов: перекат, кувырок, переворот, прыжок.
19. Основы техники подтягивания.
20. Правила выполнения упражнений на гимнастических снарядах.
21. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических упражнений.
22. Травмы, возникающие из-за ошибок при выполнении гимнастических упражнений..
23. Ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
24. Страховка как мера предупреждения травматизма.
25. Спортивные игры.
26. Основы техники настольного тенниса.
27. Поддача мяча в настольном теннисе.
28. Удары мяча в настольном теннисе
29. Техника игры в шахматы.
30. Техника игры в шашки.

7.4.2 Задачи для проведения промежуточной аттестации

Практические задания для определения уровня физической подготовленности

Компетенции, проверяемые оценочным средством – ОК 4, ОК 8

2-3 курс

Комплекс № 1 для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.).

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременный жим гантелей.
8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук – трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

Комплекс № 2 для обучающихся имеющих ослабленное здоровье

Исходное положение (далее - и. п.) - стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

И. п. - стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

И. п. - стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вернуться в и.п.

И. п. - стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

И. п. - стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и. п. Повторить упражнение 5, но без гимнастической стенки.

И. п. - стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.

И. п. - сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене.

И. п. - сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя.

И. п. - лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

И. п. - лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п.

И. п. - лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

И. п. - стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки.

8 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. Методические рекомендации для практических занятий.

Рецензия
на рабочую программу дисциплины
«Физическая культура/Адаптивная физическая культура»
специальность 40.02.04 Юриспруденция

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования, с учетом требований ФГОС по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция.

Дисциплина Физическая культура/Адаптивная физическая культура относится к общеобразовательной подготовке и входит в состав социально-гуманитарных дисциплин СГ.00.

В ходе изучения рассматриваются следующие разделы:

- теоретически - практические основы физической культуры
- легкая атлетика
- основы физической подготовки
- гимнастика
- спортивные игры

Содержание программы «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Объем, структура и содержание рабочей программы соответствуют учебному плану специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Рецензент, директор МБОУ СОШ
№34 г. Тихорецка



А.В. Гринь

А.В. Рагуленко